

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Аэроатлетик – лидер. Индивидуальный образовательный маршрут»

**Адресат программы:** 8-16 лет

**Срок реализации программы:** 1 год,  
2026-2027 учебный год

**Направленность программы:**  
физкультурно - спортивная

**Уровень:** углублённый

**Разработчик программы:**  
Мутина Анастасия Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Спортивная аэробика неолимпийский вид спорта, относящийся к видам спорта со сложной координацией и многообразной структурой движений. Двигательная деятельность сопряжена с постоянным изменением положения тела в пространстве, с необычными позами и сочетаниями движений, которые редко встречаются в условиях двигательной деятельности других видов спорта.

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:** углублённый

**Актуальность**

Спортивная аэробика – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека.

Не менее важно и оздоровительное значение спортивной аэробики. Правильно организованные занятия разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты, специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности, артистизма, а также улучшают здоровье.

Содержание образовательной деятельности программы «Аэроатлетик - лидер» направлено на реализацию регионального компонента, с учетом специфики социальных особенностей региона. При этом «погружение» обучающихся в изучаемый материал происходит постепенно, от близкого, понятного детям.

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 отображено в содержании общеразвивающей программы «Аэроатлетик - лидер» в области физкультурно-спортивной направленности.

В рамках реализации регионального компонента особое внимание уделяется знакомству обучающихся с историей развития спортивной аэробики в Иркутской области. Включение данного аспекта в программу позволяет сформировать у детей чувство гордости за достижения земляков, уважение к традициям регионального спорта и осознание своей причастности к спортивному сообществу малой родины. Изучение вклада иркутских спортсменов, тренеров и федераций в становление и популяризацию аэробики в Сибири и России в целом способствует мотивации обучающихся к систематическим занятиям, укреплению патриотических чувств и расширению кругозора. Кроме того, опора на местные спортивные традиции позволяет выстроить преемственность поколений и показать детям конкретные примеры для подражания из истории родного края, что делает образовательный процесс более личностно значимым и эффективным.

### **Педагогическая целесообразность.**

Наиболее талантливые и перспективные ученики, прошедшие полный курс обучения и показавшие отличные результаты на соревнованиях различного уровня нуждаются в дополнительных более интенсивных индивидуальных занятиях.

Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую и психическую подготовку обучающихся и на основе этого, совершенствовать двигательную техническую подготовку для успешного выступления на соревнованиях по Спортивной аэробике.

### **Новизна и отличительная особенность программы:**

С целью усовершенствования работы над их подготовкой был разработан данный индивидуальный образовательный маршрут, ориентированный на соревновательный аспект.

Физическая подготовка, достигает высшего уровня, который сохраняется на протяжении всего периода тренировочных занятий. Предусматривает совершенствование специальной двигательной подготовки, включая творческие новые идеи и формы в программу для соревновательной деятельности по Спортивной аэробике, интерпретации с оригинальностью, прогрессивностью, избегая копирования и монотонности спортивной программы.

Нагрузки интенсивные с полной подготовкой к соревнованиям, и полноценным восстановлением.

Программа предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач, волнообразное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Темы в календарно – тематическом плане идут циклично, темы одного блока сменяют темы другого блока.

Индивидуальный образовательный маршрут разработан для обучающихся, освоивших предыдущие программы, проявившие выдающиеся способности в спортивной аэробике и желание продолжать обучение.

Зачисление на программу возможно на основе результатов входного тестирования.

**Адресат программы:** обучающиеся школьного возраста от 8 до 16 лет.

Занятия ведутся с учётом поло – возрастных, анатомо – физиологических особенностей и учётом навыка физкультурно – спортивных способностей обучающихся.

**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 поло-возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся.

**Срок освоения 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 5 -8 человек.

**Режим занятий** - 1 год обучения; 3 раза в неделю по 1 учебному часу, перерыв между занятиями 10 минут.

**Цель:** совершенствование навыков обучающихся, прошедших предварительный курс обучения.

**Задачи:**

Образовательные:

- совершенствовать двигательный опыт, за счет овладения двигательными действиями спортивной аэробики и использование его в соревновательных программах;
- выучить аэробные комбинации для участия в соревнованиях;

Развивающие:

- развивать физические умения, усовершенствовать двигательные качества, чувства ритма, музыкальности, синхронности.
- развитие кооперации, креативности и критического мышления.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, уважение к другим участникам коллектива.

## **Комплекс основных характеристик программы**

**Объём программы:** общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу, итого 3 x 18 недель - 108 часов.

**Содержание программы:**

### **1. Вводное занятие (Количество часов -2)**

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 историей развития направления «аэробная гимнастика» в Иркутской области.

Гигиенические требования.

**Форма контроля:** Беседа, опрос.

### **2. Комбинации базовых шагов аэробики, хореографии, элементов сложности.(Количество часов – 23)**

Содержание раздела направлено на отработку основных движений спортивной аэробики, на которых строится дальнейшее продвижение учебного процесса, необходимая для формирования двигательных умений и навыков в выполнении специальных двигательных действий.

Обучение двигательным действиям для соревновательных композиций. К ним относятся хореография движений, переходов, связок, махов, переворотов. Специально-подготовительные упражнения - включающие в себя элементы акробатики, исполнение, артистичность. Разучивание части композиции или в целом, рассмотрение соревновательной программы для индивидуального выступления, трио, группы, танцевальной группы, танцевальной платформы.

**Форма контроля:** Показательные выступления.

### **3. Спортивно – техническая подготовка к соревнованиям. (Количество часов -9)**

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.

### **4. Интегральная подготовка - отработка и просмотр композиции.**

(Количество часов – 60)

Содержание раздела направлено на комплексное сочетание подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, все виды подготовки сложены в одну интегральную систему.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности **спортсмена --** технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Практическое использование музыки, соревновательной площадки, ориентации в пространстве и баланса всех компонентов соревновательной программы. А также, презентация и партнёрство, комбинации хореографических связок и элементов сложности.

**Форма контроля:** Соревнования

### **5. Участие в соревнованиях, показательные выступления.**

(Количество часов – 5)

Этот раздел, направлен на подготовку и демонстрацию достижений в обучении аэробной гимнастики - участие в мероприятиях учреждения, города, открытых первенствах города, области, выездных соревнованиях.

В этом разделе идёт обучение, соревновательным методом: 1.Прикидочные соревнования(показательные), 2.Отборочные (окружные), 3.Соревновательные (городские, областные).

**Форма контроля:** Сдача нормативов, показательные выступления, соревнования разного уровня

#### **6. Сдача нормативов (Количество часов – 2)**

Этот раздел направлен, на оптимизацию двигательных умений и навыков у обучающихся, показать высокий результат физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость).

Комплекс тестов на физические способности.

Вступительное в начале обучения, и в конце обучения.

**Форма контроля:** Комплексное тестирование физических качеств

#### **7. Спортивно – оздоровительные занятия (Количество часов – 6)**

В этом разделе, рассматриваем профилактические комплексы оздоровительных, релаксирующих упражнений направленные на профилактику утомляемости в восстановительный период.

Фитнес – йога, корригирующие упражнения, упражнения на фитболах.

**Форма контроля:** Восстановление организма, работоспособность.

#### **8. Итоговое занятие (Количество часов - 1)**

Этот раздел предназначен для, подведение итогов учебного года и всего курса обучения, для обсуждения результатов учебно - тренировочной деятельности и соревновательной, рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

### **Планируемые результаты.**

Повысится уровень функциональной подготовки, развиваются специальные физические качества, совершенствуется спортивная техника, накапливается соревновательный опыт.

#### **Обучающиеся будут знать:**

- технику безопасности;
- правила проведения соревнований;
- технику выполнения специально – физических упражнений: колесо, стойка на руках, батман, шпагат.

#### **Обучающиеся будут уметь выполнять:**

- гимнастические упражнения: колесо, стойка на руках, шпагаты;
- передвижения, перевороты в динамике;
- безопорный прыжок с поворотом;
- упражнения специальной двигательной подготовки;
- аэробные комбинации и связки;
- двигаться в такт музыки.

Примут участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

#### **Будут сформированы личностные качества:**

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

**Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Учебный план**

| №  | Тема                                                                 | Количество часов |             |               | Форма промежуточной аттестации |
|----|----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|    |                                                                      | всего            | теор.       | практ.        |                                |
| 1. | Вводное занятие.                                                     | 2                | 1           | 1             | Сдача нормативов.              |
| 2. | Комбинации базовых шагов аэробики, хореографии, элементов сложности. | 20               | 2           | 18            |                                |
| 3. | Спортивно - техническая подготовка элементам сложности.              | 15               | 2           | 15            |                                |
| 4. | Интегральная подготовка - отработка и просмотр композиции.           | 61               | 2           | 59            |                                |
| 5. | Соревнования.                                                        | 5                | 0           | 5             |                                |
| 6. | Сдача нормативов.                                                    | 2                | 0           | 2             |                                |
| 7. | Спортивно – оздоровительные занятия..                                | 2                | 0           | 2             | Сдача нормативов.              |
| 8. | Итоговое занятие.                                                    | 1                | 30 мин.     | 30 мин.       |                                |
|    | <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                                                    | <b>108</b>       | <b>7.30</b> | <b>102.30</b> |                                |

**Календарный учебный график**  
Первомайский 26, зал ( вторник, четверг, суббота)

| <b>Раздел / месяц</b>                                                | <b>сентябрь</b> | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b>   | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b>       | <b>Итого</b> |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------------|--------------|
| Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ.                                | 2               |                |               |                  |               |                |             |               |                  | 2            |
| Комбинации базовых шагов аэробики, хореографии, элементов сложности. | 5               | 8              | 7             | 1                |               | 1              | 1           |               |                  | 23           |
| Спортивно - техническая подготовка элементам сложности.              |                 |                |               |                  | 2             | 2              | 5           |               |                  | 9            |
| Интегральная подготовка – отработка и просмотр композиции.           | 3               | 5              | 6             | 7                | 9             | 8              | 6           | 8             | 8                | 60           |
| Соревнования.<br>Показательные выступления.                          |                 |                |               | 2                |               | 1              |             | 2             |                  | 5            |
| Сдача нормативов.                                                    |                 |                |               | 1                |               |                |             |               | 1                | 2            |
| Спортивно – оздоровительные занятия.                                 |                 |                |               | 1                |               |                | 1           | 3             | 1                | 6            |
| Итоговое занятие.                                                    |                 |                |               |                  |               |                |             |               | 1                | 1            |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                      |                 |                |               | Сдача нормативов |               |                |             |               | Сдача нормативов |              |
| <b>Всего</b>                                                         | <b>10</b>       | <b>13</b>      | <b>13</b>     | <b>12</b>        | <b>11</b>     | <b>12</b>      | <b>13</b>   | <b>13</b>     | <b>11</b>        | <b>108</b>   |

### Учебно - тематическое планирование

| №<br>п/п | Дата     | Тема                                                                                                                           | Количество часов |            |            | Форма<br>занятия   | Форма<br>аттестации(ко<br>нтроля) |
|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|--------------------|-----------------------------------|
|          |          |                                                                                                                                | Всего            | Теория     | Практ.     |                    |                                   |
| 1.       | Сентябрь | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ.<br>История развития<br>аэробики в<br>Иркутской области.                                  | 1                | 1          |            | учебное<br>занятие |                                   |
| 2.       | Сентябрь | Планирование<br>соревновательной<br>деятельности.<br>Общеразвивающие<br>упражнения.                                            | 1                | 30<br>мин. | 30<br>мин. | учебное<br>занятие |                                   |
| 3.       | Сентябрь | Обучение<br>соревновательной<br>композиции(<br>хореография и<br>элементы<br>сложности)<br>Индивидуальное<br>выступление – соло | 1                | 30<br>мин. | 30<br>мин. | учебное<br>занятие |                                   |
| 4.       | Сентябрь | Композиция – соло.                                                                                                             | 1                | 30<br>мин. | 30<br>мин. | учебное<br>занятие |                                   |
| 5.       | Сентябрь | Композиция – соло.                                                                                                             | 1                | 30<br>мин. | 30<br>мин. | учебное<br>занятие |                                   |
| 6.       | Сентябрь | Композиция – соло.                                                                                                             | 1                | 30<br>мин. | 30<br>мин. | учебное<br>занятие |                                   |
| 7.       | Сентябрь | Композиция – соло.                                                                                                             | 1                |            | 1          | учебное<br>занятие |                                   |
| 8.       | Сентябрь | Композиция – соло                                                                                                              | 1                |            | 1          | учебное<br>занятие |                                   |
| 9.       | Сентябрь | Композиция – соло                                                                                                              | 1                |            | 1          | учебное<br>занятие |                                   |
| 10.      | Октябрь  | Композиция - соло                                                                                                              | 1                | 30<br>мин. | 30<br>мин. | учебное<br>занятие |                                   |
| 11.      | Октябрь  | Обучение<br>соревновательной<br>композиции (<br>хореография и                                                                  | 1                | 30<br>мин. | 30<br>мин. | учебное<br>занятие |                                   |

|     |         |                                                                                                |   |         |         |                 |  |
|-----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|---------|-----------------|--|
|     |         | элементы сложности)<br>Смешанная пара, трио.                                                   |   |         |         |                 |  |
| 12. | Октябрь | Композиция - Смешанная пара, трио.                                                             | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 13. | Октябрь | Композиция - Смешанная пара, трио.                                                             | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 14. | Октябрь | Композиция - Смешанная пара, трио.                                                             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 15. | Октябрь | Композиция– соло смешанная пара, трио, просмотр.                                               | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 16. | Октябрь | Композиция – соло, смешанная пара, трио, просмотр.                                             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 17. | Октябрь | Композиция – соло, смешанная пара, трио, просмотр.                                             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 18. | Октябрь | Обучение соревновательной композиции (хореография, элементы сложности)<br>Композиция - группа. | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 19. | Октябрь | Композиция – группа.                                                                           | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 20. | Октябрь | Композиция - группа.                                                                           | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 21. | Октябрь | Композиция – группа.                                                                           | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 22. | Октябрь | Композиция – соло, группа, просмотр.                                                           | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 23. | Октябрь | Композиция – см.пара, трио, соло, просмотр.                                                    | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |

|     |        |                                                                                                              |   |         |         |                 |  |
|-----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|---------|-----------------|--|
| 24. | Ноябрь | Композиция – соло, группа, просмотр.                                                                         | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 25. | Ноябрь | Композиция – см.пара, трио, соло.                                                                            | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 26. | Ноябрь | Обучение соревновательной композиции (хореография и элементы сложности)<br>Композиция – танцевальная группа. | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 27. | Ноябрь | Композиция – танцевальная группа..                                                                           | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 28. | Ноябрь | Композиция – танцевальная группа..                                                                           | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 29. | Ноябрь | Композиция – танцевальная группа..                                                                           | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 30. | Ноябрь | Композиция – соло, трио, группа, просмотр.                                                                   | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 31. | Ноябрь | Композиция – группа, танц.группа., просмотр.                                                                 | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 32. | Ноябрь | Композиция – соло, трио, группа, просмотр.                                                                   | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 33. | Ноябрь | Композиция – группа, танц.группа., просмотр.                                                                 | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 34. | Ноябрь | Обучение соревновательной композиции (хореография и элементы сложности)                                      | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |

|     |         |                                                        |   |         |         |                 |                  |
|-----|---------|--------------------------------------------------------|---|---------|---------|-----------------|------------------|
|     |         | Композиция – танцевальная платформа.                   |   |         |         |                 |                  |
| 35. | Ноябрь  | Композиция – танцевальная платформа.                   | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |                  |
| 36. | Ноябрь  | Композиция – танцевальная платформа.                   | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |                  |
| 37. | Декабрь | Композиция – танцевальная платформа.                   | 1 |         | 1       | учебное занятие |                  |
| 38. | Декабрь | Соревнования.                                          | 1 | 30 мин. | 30 мин. | соревнование    |                  |
| 39. | Декабрь | Композиция – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |                  |
| 40. | Декабрь | Композиция – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |         | 1       | учебное занятие |                  |
| 41. | Декабрь | Композиция – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |                  |
| 42. | Декабрь | Композиция – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |                  |
| 43. | Декабрь | Композиция – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |                  |
| 44. | Декабрь | Композиция – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |         | 1       | учебное занятие |                  |
| 45. | Декабрь | Сдача нормативов.                                      | 1 |         | 1       | учебное занятие | сдача нормативов |
| 46. | Декабрь | Показательные выступления.                             | 1 |         | 1       | учебное занятие |                  |
| 47. | Декабрь | Композиция – соло, трио, группа,                       | 1 |         | 1       | учебное занятие |                  |

|     |         |                                                                    |   |         |         |                 |  |
|-----|---------|--------------------------------------------------------------------|---|---------|---------|-----------------|--|
|     |         | просмотр.                                                          |   |         |         |                 |  |
| 48. | Декабрь | Спортивно – оздоровительное занятие: фитнес – йога.                | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 49. | Январь  | Инструктаж по ТБ. Композиция – соло, трио, группа, просмотр.       | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 50. | Январь  | Композиция – танцевальная группа, платформа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 51. | Январь  | Элементы сложности из композиций – соло, трио, группа.             | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 52. | Январь  | Элементы сложности из композиций – танцевальная группа, платформа. | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 53. | Январь  | Композиция – соло, трио, группа, просмотр.                         | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 54. | Январь  | Композиция – танцевальная группа, платформа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 55. | Январь  | Композиция – соло, трио, группа, просмотр.                         | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 56. | Январь  | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 57. | Январь  | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.                         | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 58. | Январь  | Композиции – танцевальная                                          | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |

|     |          |                                                                          |   |         |         |                 |  |
|-----|----------|--------------------------------------------------------------------------|---|---------|---------|-----------------|--|
|     |          | группа, платформа, просмотр.                                             |   |         |         |                 |  |
| 59. | Январь   | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.                               | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 60. | Февраль  | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр.                   | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 61. | Февраль  | Соревнования.                                                            | 1 | 30 мин. | 30 мин. | соревнование    |  |
| 62. | Февраль  | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.                               | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 63. | Февраль  | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр.                   | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 64. | Февраль  | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.                               | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 65. | Февраль  | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр.                   | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 66. | Февраль. | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.                               | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 67. | Февраль  | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр.                   | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 68. | Февраль  | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.                               | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 69. | Февраль  | Отработка новых элементов сложности для композиции – соло, трио, группа. | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 70. | Февраль  | Изменения в композиции –                                                 | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |

|     |         |                                                               |   |         |         |                 |  |
|-----|---------|---------------------------------------------------------------|---|---------|---------|-----------------|--|
|     |         | танцевальная группа, платформа, просмотр.                     |   |         |         |                 |  |
| 71. | Февраль | Новые элементы сложности для композиции – соло, трио, группа. | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 72. | Март    | Изменения в композиции – танцевальная группа, платформа.      | 1 | 30 мин. | 30 мин. | учебное занятие |  |
| 73. | Март    | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.                    | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 74. | Март    | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр.        | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 75. | Март    | Общая физическая и специальная физическая подготовка.         | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 76. | Март    | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр.        | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 77. | Март    | Элементы композиции – соло, трио, группа.                     | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 78. | Март    | Элементы композиции – танцевальная группа, платформа.         | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 79. | Март    | Элементы композиции – соло, трио, группа.                     | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 80. | Март    | Элементы композиции – танцевальная группа, платформа.         | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 81. | Март    | Композиции – соло, трио, группа,                              | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |

|     |        |                                                        |   |         |         |                 |  |
|-----|--------|--------------------------------------------------------|---|---------|---------|-----------------|--|
|     |        | просмотр.                                              |   |         |         |                 |  |
| 82. | Март   | Элементы композиции – танцевальная группа, платформа.  | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 83. | Март   | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 84. | Март   | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 85. | Апрель | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 86. | Апрель | Общая физическая и специальная физическая подготовка.  | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 87. | Апрель | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 88. | Апрель | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 89. | Апрель | Общая физическая и специальная физическая подготовка.  | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 90. | Апрель | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 91. | Апрель | Общая физическая и специальная физическая подготовка.  | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |
| 92. | Апрель | Соревнования.                                          | 1 | 30 мин. | 30 мин. | соревнование    |  |
| 93. | Апрель | Композиции – соло, трио, группа,                       | 1 |         | 1       | учебное занятие |  |

|     |        |                                                        |   |  |   |                 |  |
|-----|--------|--------------------------------------------------------|---|--|---|-----------------|--|
|     |        | просмотр.                                              |   |  |   |                 |  |
| 94. | Апрель | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 95. | Апрель | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 96. | Апрель | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 97. | Апрель | Показательные выступления.                             | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 98. | Май    | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 99. | Май    | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 100 | Май    | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 101 | Май    | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 102 | Май    | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 103 | Май    | Композиции – танцевальная группа, платформа, просмотр. | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 104 | Май    | Композиции – соло, трио, группа, просмотр.             | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |
| 105 | Май    | Композиции – танцевальная группа, платформа,           | 1 |  | 1 | учебное занятие |  |

|     |     |                                                                 |       |  |   |                 |                  |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------|-------|--|---|-----------------|------------------|
|     |     | просмотр.                                                       |       |  |   |                 |                  |
| 106 | Май | Спортивно – оздоровительное занятие: корректирующие упражнения. | 1     |  | 1 | учебное занятие |                  |
| 107 | Май | Сдача нормативов.                                               | 1     |  | 1 | учебное занятие | сдача нормативов |
| 108 | Май | Итоговое занятие.                                               | 1     |  | 1 | учебное занятие |                  |
|     |     | Итого                                                           | 108ч. |  |   |                 |                  |

### **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 навыка)

| №<br>№<br>тес<br>тов | Название<br>теста                                     | Ед.<br>изм.                             | Показатели<br>успеваемости<br>учащихся |                 |                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                      |                                                       |                                         | Низкий                                 | Средний         | Высокий         |
| 1.                   | Переворот вперёд (колесо)                             | 6 раз                                   | 4                                      | 4               | 6               |
| 2.                   | Приземление в упор лёжа<br>(взрывная рамка)           | 6 раз                                   | 1 - 2                                  | 3               | 5- 6            |
| 3.                   | Базовые аэробные шаги,<br>махи                        | 10 раз<br>за 1<br>мин.                  | 4                                      | 7               | 10              |
| 4.                   | Сгибание – разгибание рук<br>в упоре лежа (отжимание) | 10 раз<br>за 1<br>мин.                  | 8                                      | 8 - 9           | 10              |
| 5.                   | Сагиттальный шпагат,<br>фронтальный шпагат            | Полное<br>касание<br>и<br>точност<br>ь. | 10 – 20<br>см.                         | 16 – 6<br>см.   | 1 – 0 см.       |
| 6.                   | Упор углом ноги врозь<br>(удержание)                  | 1 мин.                                  | 10 сек.                                | 20 – 30<br>сек. | 40 – 50<br>сек. |
| 7.                   | Передвижения, перевороты<br>в динамике (на полу)      | 3 сек.                                  | 1 мин.                                 | 30 сек.         | 3 сек.          |
| 8.                   | Безопорный прыжок с<br>поворотом ( 360 гр.)           | Быстрот<br>а и<br>точност<br>ь.         | 7 сек.                                 | 6 сек.          | 4 сек.          |
| 9.                   | Умение двигаться в такт<br>музыки                     | 2мин.                                   | 30 сек.                                | 1 - 2           | 2 – 3 мин.      |

**Диагностика входного тестирования**

Для зачисление на программу обучающиеся должны:

- Выполнять базовые шаги аэробики
- Выполнять нормативы

## Нормативы

| Показатели                                       | Количество раз |
|--------------------------------------------------|----------------|
| 1.отжимание                                      | 50 - 60        |
| 2. гибкость (шпагаты сагиттальный и фронтальный) | 90% -100%      |
| 3. прыжки на скакалке                            | 400 - 500      |

## Учебно – методический комплекс

### (методические разработки и статьи)

#### Статья «Специальные упражнения – профилактика травматизма»

*Аннотация:* В статье рассказывается, о повышении интереса к травматизму детей и его профилактики, во время занятий спортом, танцевальными видами искусств.

<https://cloud.mail.ru/public/Da8P/Gtsoh3jiw>

#### Статья «Инновации в идеалах аэробной гимнастики»

*Аннотация:* В статье рассказывается, об инновационной технике артистизма и исполнения в Аэробной гимнастике существенно преобразующее спортивное представление, в более художественное, с творческими и уникальными характеристиками интеллектуального развития личности обучающегося.

<https://cloud.mail.ru/public/vgdD/yd2SSXuoE>

#### 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.

## **Методы, формы и технологии обучения применяемые при реализации программы**

**Методы обучения:** игровой метод, соревновательный метод, общепедагогические методы (словесные, наглядные методы).

**Формы обучения и виды занятий:** учебное занятие, соревнования.

### **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 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 уроков,

совместные занятия с родителями а также вводно - теоретические занятия по вопросам гигиены и техники безопасности.

- информационно-коммуникационные технологии, использование для обучения в дистанционном режиме на дому, на уроке в качестве обучающих презентаций позволяет легче усваивать новый материал и закреплять старый, способствуют развитию зрительного восприятия, и памяти.

### **Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:**

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

Электронный образовательный ресурс:

1.Сайт: aermotion (Aerobic gymnastics workshop)

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=OGJxxSLfTuk>

2.Сайт: Sportadvice.ru (Элементы спортивной аэробики - обзор самых эффективных комплексов. Фото, и видео-уроки для начинающих).

Ссылка: <https://sportadvice.ru/elementy-aerobiki>

3.Сайт: Как гимнасты учат круги на снаряд грибок.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=TkBibDODX7U&t=112s>

4.Сайт: Всероссийская федерация спортивной аэробики (#ВФСА)

Ссылка: [vk.com/aerobicrussia](https://vk.com/aerobicrussia)

5. Сайт: Общественное Объединение “Федерация Аэробной Гимнастики ”, сокращенное название – “AGF”.

Ссылка: <https://agf.az/ru/disciplines/aer/>

6. Сайт: Aerokids38

Ссылка: <https://vk.com/aerokids38>

### **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 вперед, в сторону.

**Балансировочные полусферы** – для развития физических качеств, координация.

**Гимнастическая палочка** – выполнение оздоровительных упражнений, на все группы мышц с целью их укрепления и гибкости.

**Гимнастический грибок** – выполнение маятникообразных движений туловищем и ногами, из упора на прямых руках, чередуя. Для развития координации и силовых способностей, подводящее упражнение для спортивного элемента – «Деласал».

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

**Кнее** – прыжок с согнутым коленом, ноги вместе.

**Корригирующие упражнения** – общеразвивающие упражнения, направленные на оздоровление и укрепление детского организма.

**Ланч** – прыжок выпад вперед, ноги вместе.

**Мячи – утяжелители**, на развитие силовых способностей с целью укрепления и оздоровления детского организма.

**Надувные подкидные, гимнастические мостик и дорожка** - предназначены для выполнения опорных прыжков на татами, при выполнении спортивного элемента. Для развития прыгучести, координации и ловкости.

**Напольные брусья** – для выполнения упражнений силового характера, на развитие верхнего плечевого пояса.

**Общеразвивающие упражнения** – это строевые упражнения на месте и в движении (обход по залу). Разминочные упражнения для рук и ног. Упражнения в парах, тройках, группах.

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

**Релеве ляп** - поднимание прямой ноги через разгибание).

**Резиновые амортизаторы** – предназначены для развития силовых способностей, гибкости и подводящих упражнений в Спортивной аэробике.

**Скип** – прыжок на прямых ногах с ударом голени вперёд.

**Степ – аэробика**, упражнения на гимнастической платформе с базовыми шагами и переходами, в сочетании дающие танцевальную композицию.

**Специально – двигательная подготовка** –упражнения общей физической подготовки и специальной (подводящие упражнения), а также упражнения со спортивным оборудованием (мячи, гантели, резиновые амортизаторы, татами).

**Спиннеры** – платформа для отработки вращений на одной ноге.

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

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

**Фит – болл** – упражнения на большом мяче с целью укрепления детского организма и постановки упражнений на развитие координационных способностей.

### **Алгоритм учебного занятия:**

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

### **Кадровое обеспечение:**

**Педагог:** Мутина Анастасия Валерьевна - педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

**Образование:** высшее педагогическое, "Иркутский государственный педагогический институт", 2012 год.

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

**Педагогический стаж:** 27 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 – лидер. Индивидуальный образовательный маршрут» 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:

- Участие в открытых мероприятиях - экскурсиях – «Ботанический сад, Лингвистический музей Байкала, музей деревянного зодчества, Ипподром г.Иркутска»

- Участие в открытии выставки «Сказки Иркутских писателей в иллюстрациях воспитанников объединения «Юный культуролог МБУ ДО ДДТ№2».
- Участие в открытии выставки рисунков «Да будет вечной ваша память...»
- Участие в фестивале «Фитнес – стиль» 2026г. За творческий подход в развитии и популяризации фитнеса в Иркутской области.

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:

Участие в фестивале «Фитнес – стиль» 2020-2026г., соревнования по ОФП и СФП, посвящённые Дружбе народов. Формирование у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни и творческому подходу в развитии и популяризации физической культуры и спорта в Иркутской области.

- формирование патриотических качеств, через проведение массовых мероприятий:

Участие в открытии выставки рисунков «Да будет вечной ваша память...», «Фестиваль национальных культур «Дружба народов». Воспитание у детей любви к своей Родине, чувства ответственности перед ней, знание истории нашей страны, как важнейшего составляющего нашего будущего.

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>

## Приложение № 1

## Промежуточная аттестация детей объединения «Спортивная аэробика», программа «Аэроатлетик - лидер»

Педагог Мутина А.В. , группа № \_\_\_\_\_ дата проведения \_\_\_\_\_

| № | Фамилия имя 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; | в движениях | Владеть чувством творческого двигательного воображения и мышления | уметь использовать сложные двигательные действия | используемые в соревновательной деятельности | общий балл |  |
| 1 |                          |                                                             |                            |                          |                                                             |                             |            |                                    |            |          |                                 |             |                                                                   |                                                  |                                              |            |  |
| 2 |                          |                                                             |                            |                          |                                                             |                             |            |                                    |            |          |                                 |             |                                                                   |                                                  |                                              |            |  |
| 3 |                          |                                                             |                            |                          |                                                             |                             |            |                                    |            |          |                                 |             |                                                                   |                                                  |                                              |            |  |
| 4 |                          |                                                             |                            |                          |                                                             |                             |            |                                    |            |          |                                 |             |                                                                   |                                                  |                                              |            |  |
|   |                          |                                                             |                            |                          |                                                             |                             |            |                                    |            |          |                                 |             |                                                                   |                                                  |                                              |            |  |

