

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»

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

Иркутск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная аэробика — это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики.

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

В последние годы наблюдается не только снижение двигательной активности детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютером или телевизором. Традиционные занятия физической культурой - два раза в неделю с малой интенсивностью - не могут решить проблему двигательного голода. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора.

Включения 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 - фитнес» 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 деятельностное освоение

национальных движений. Включение танцевальных элементов танца «Ёхор» органично соединяет физическую подготовку с воспитательным компонентом: развивает чувство ритма, координацию и командное взаимодействие.

Педагогическая целесообразность

Занятия аэробикой оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете их возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий. Физическое упражнение как сущность физического воспитания – это главное средство, направленного воздействия на физическое и психическое развитие детей.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно – двигательного аппарата;
- снижение лишнего веса, улучшение телосложения, развитие психической сферы ребёнка ;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- расширение знаний о здоровом образе жизни.

Новизна и отличительная особенность программы:

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, танцевальная аэробика, боди – балет, 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 освоения основ спортивной аэробики с элементами хореографии.

Задачи:

Образовательная:

- познакомить со стилями танцевальной аэробики;
- познакомить с базовыми шагами и элементами спортивной аэробики, научить правильно их выполнять;
- совершенствовать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями спортивной аэробики и использование его в целях укрепления здоровья и соревновательных программах;

- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях разного уровня, выучить аэробные комбинации для участия в показательных выступлениях и соревнованиях, познакомить с правилами соревнований по спортивной аэробике.

Развивающая:

- развивать физические качества, чувства ритма, музыкальности, синхронности;
- 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 - 108)

ОФП - общая физическая подготовка. Содержание данного раздела направлено на развитие основных физических качеств обучающихся (быстрота, сила, координация, выносливость, гибкость, ловкость) Общеразвивающие упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения на укрепление и гибкость позвоночника. Упражнение с использованием гимнастической скамейки, скакалки, спортивных мячей. Подвижные игры. Сдача нормативов. Спортивно – оздоровительные занятия. Фитнес – йога, корректирующие упражнения, фит –болл.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Хореография. (количество часов - 20)

Содержание данного раздела направлено на обучения демонстрации разнообразных движений классической и специальной хореографии, в сочетании комбинаций движений.

Хореография у опоры и на середине зала. Элементы классического и современного танца, используемые в виде экзерциса у станка и на середине зала. Партерная хореография. Боди-балет.

Знакомство с элементами национального бурятского танца «Ёхор» - как базовые элемент первой (разогревающей) разминки.

Форма контроля: показательные выступления.

Раздел 4. Основы аэробной гимнастики (количество часов - 74)

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. Оптимизация двигательных действий в специальной хореографии и комбинациях аэробной гимнастики, особенности обучения.

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.

Танцевальная аэробика- различные виды.

Форма контроля: показательные выступления.

Раздел 5. Показательные выступления. Соревнования (количество часов - 10)

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: сдача нормативов, показательные выступления

Планируемые результаты:

Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом. Освоение данных объёмов общей и специальной физической подготовки.

К концу учебного года дети будут знать:

- стили танцевальной аэробики;
- гигиенические требования;
- правила соревнований по спортивной аэробике;
- технику выполнения шагов и элементов.

К концу учебного года дети будут уметь:

- технически правильно выполнять базовые шаги и элементы аэробики;
- выполнять нормативы спортивной аэробики и ОФП;
- владеть чувством ритма;
- уметь передавать характер музыки в движении;
- выполнять изученные аэробные 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	
					Сдача нормативов.
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	6	4	2	
2.	Раздел 2. ОФП.	98	1	98	
3.	Раздел 3. Хореография.	22	2	20	
4.	Раздел 4. Основы аэробной гимнастики.	74	1	74	
5.	Раздел 5. Показательные выступления. Соревнования.	16	1	15	
	Итог	216	9	209	

Календарный учебный график (1, 2 группы - вторник, четверг, суббота)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Раздел 1	4									4
Раздел 2	8	10	14	10	14	14	14	12	12	108
Раздел 3	2	4	4			4	2	4		20
Раздел 4	4	14	8	10	8	6	10	6	8	74
Раздел 5				4		2		2	2	10
Промежуточная аттестация				Сдача нормативов.					Сдача нормативов.	
Всего	18	28	26	24	22	26	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	1	1	учебное занятие	
4.	Сентябрь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
5.	Сентябрь	Базовые шаги аэробики.	2		2	учебное занятие	
6.	Сентябрь	Хореография у опоры и на середине зала.	2		2	учебное занятие	
7.	Сентябрь	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
8.	Сентябрь	Упражнения на гибкость.	2		2	учебное занятие	
9.	Сентябрь	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
10.	Октябрь	Партерная хореография.	2		2	учебное занятие	
11.	Октябрь	Упражнения с использованием степ- платформы.	2		2	учебное занятие	
12.	Октябрь	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
13.	Октябрь	Упражнения со спортивными мячами.	2		2	учебное занятие	
14.	Октябрь	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
15.	Октябрь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
16.	Октябрь	Комбинации. Изучение и совершенствование хореографии и базовых шагов аэробики.	2		2	учебное занятие	

17.	Октябрь	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
18.	Октябрь	Хореография у опоры и на середине зала.	2		2	учебное занятие	
19.	Октябрь	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
20.	Октябрь	Комбинации спортивной хореографии.	2		2	учебное занятие	
21.	Октябрь	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
22.	Октябрь	Комбинации спортивной хореографии.	2		2	учебное занятие	
23.	Октябрь	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
24.	Ноябрь	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
25.	Ноябрь	Комбинации спортивной хореографии.	2		2	учебное занятие	
26.	Ноябрь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
27.	Ноябрь	Хореография у опоры и на середине зала.	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	Партерная хореография.	2		2	учебное занятие	
32.	Ноябрь	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
33.	Ноябрь	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
34.	Ноябрь	Упражнения на фитболах.	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		2	учебное занятие	
38.	Декабрь	Соревнования	2		2	соревнование	
39.	Декабрь	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
40.	Декабрь	Комбинации спортивной хореографии.	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	Танцевальная аэробика.	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		2	учебное занятие	
49.	Январь	Инструктаж по ТБ. Боди-балет.	2		2	учебное занятие	
50.	Январь	Композиция и элементы.	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	Композиция и элементы.	2		2	учебное занятие	
57.	Январь	Упражнения со скакалкой.	2		2	учебное занятие	
58.	Январь	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
59.	Январь	Композиция и элементы.	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	Хореография у опоры и на середине зала.	2		2	учебное занятие	
65.	Февраль	Упражнения с мячом.	2		2	учебное занятие	
66.	Февраль.	Композиция и элементы.	2		2	учебное занятие	
67.	Февраль	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
68.	Февраль	Хореография у опоры и на середине зала.	2		2	учебное занятие	
69.	Февраль	Подвижные игры	2		2	игра	
70.	Февраль	Эстафеты с мячом.	2		2	учебное занятие	
71.	Февраль	Упражнения на фитболах.	2		2	учебное занятие	
72.	Март	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
73.	Март	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
74.	Март	Партерная хореография.	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 хореографии.	2		2	учебное занятие	
82.	Март	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
83.	Март	Эстафеты с мячом.	2		2	учебное занятие	
84.	Март	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
85.	Апрель	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
86.	Апрель	Хореография у опоры и на середине зала.	2		2	учебное занятие	
87.	Апрель	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	

88.	Апрель	Партерная хореография.	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	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
94.	Апрель	Упражнения на фитболах.	2		2	учебное занятие	
95.	Апрель	Эстафеты с мячом.	2		2	учебное занятие	
96.	Апрель	Подвижные игры.	2		2	игра	
97.	Апрель	Беговые и прыжковые упражнения.	2		2	учебное занятие	
98.	Май	Боди- балет.	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	Базовые аэробные шаги.	2		2	учебное занятие	
103.	Май	Акробатика.	2		2	учебное занятие	
104.	Май	Танцевальная аэробика.	2		2	учебное занятие	
105.	Май	Специальная двигательная подготовка.	2		2	учебное занятие	
106.	Май	Корректирующие упражнения.	2		2	учебное занятие	
107.	Май	Сдача нормативов.	2		2	учебное занятие	сдача нормативов
108.	Май	Показательные выступления.	2		2	учебное занятие	
		Итого	216 ч.				

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:

Статья «Дети в спорте. Проблемы и пути успешности»

Аннотация. В статье рассмотрены основные факторы, которые влияют на успешность ребенка в спорте, а так же значение занятия спортом для детей с ОВЗ.

<https://cloud.mail.ru/public/CtXe/eFBBwtkjw>

Методическая разработка «Создание стилизованной музыкальной композиции для выступлений в аэробной гимнастике, как условие для развития креативности у обучающихся»

Аннотация: В методической разработке на примере создания стилизованной, музыкальной, аэробной композиции, показано развитие творческого мышления у занимающихся 12 -14 лет, и воздействие на мыслительную деятельность ребёнка, как предопределяющую рост интеллектуальных способностей.

<https://cloud.mail.ru/public/Yqhu/fETV5pWTa>

«Танцевальная гимнастика на степ платформе»

Актуальность: преимущества степ - аэробики: Степ-аэробика не только тренирует сердечно - сосудистую систему, помогает укрепить мышцы ног и снизить вес, но и, как показали научные исследования, может использоваться при подготовке спортсменов к соревнованиям. В России используется специальная комплексная программа, разработанная для наших спортсменов. Программа направлена на развитие координации движений, выносливости и ловкости, одновременно с этим спортсмены получают эмоциональную разрядку, так необходимую при длительных тренировках.

<https://cloud.mail.ru/public/uQ9o/aKBYcDrrd>

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 вперед, в сторону.

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

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

Кнее – прыжок с согнутым коленом, ноги вместе.

Ланч – прыжок выпад вперед, ноги вместе.

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 вперед.

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.

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 - фитнес» 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 Всемирному Дню здоровья.
- 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»

Педагог _____, группа № _____ дата проведения _____

	Фамилия воспитанника	имя	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;	Уметь передавать характер музыки в движении	Владеть чувством творческого двигательного воображения и мышления	Уметь использовать сложные двигательные действия используемые в соревновательной деятельности	общий балл
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

