

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №135»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» августа 2024г.,  
протокол № 8

Утверждена:  
Директор МАОУ «СОШ №135»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Знамова  
29.08. 2024 г. приказ №294-ОД

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
**«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**  
на 2024-2025 уч. год

Возраст обучающихся: от 9 до 13 лет  
Срок реализации: 8,5 мес.

Составитель:  
Экштейн Полина Александровна,  
учитель физической культуры

Барнаул, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Спортивная аэробика» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 29.08. 2024 г. приказ № 294-ОД.

**Форма обучения:** очная

**Срок реализации:** 8,5 месяцев

**Возраст учащихся:** 9-13 лет

**Количество в группе:** от 5 до 15 человек

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю, 68 учебных часов в год, продолжительность занятий по 45 мин

### Актуальность программы

В последние годы все более популярной становится аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Аэробика – сложно координационный, эстетический, командный вид спорта. Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой. Среди различных видов оздоровительной физической культуры аэробика продолжает удерживать самый высокий рейтинг.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели.

**Цель:** формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья средствами спортивной аэробики.

#### **Задачи:**

##### *Воспитывающие:*

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;
- привитие интереса и любви к занятиям спортом, содействие формированию основ здорового образа жизни;

##### *Развивающие:*

- формировать навыки умения оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности;
- развивать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

##### *Обучающие:*

- обучить основам спортивной аэробики, стандартной технике танцевальных

движений и действий, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, базовым шагам;

- развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скорость.

#### **Формы организации занятий:**

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- групповые занятия;
- спортивно-массовые мероприятия и соревнования.

#### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы у обучающихся формируются:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия;
- умения выполнять простейшие акробатические элементы (мост, шпагаты, «колесо»), элементы хореографии и аэробики;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, добросовестное выполнение учебных заданий ;
- владение базовыми знаниями по истории развития аэробики, по терминологии и техническому исполнению основных элементов;
- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке, без усилий воспроизводить движения вслед за педагогом;
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности;
- владение техникой выполнения базовых движений и обязательных элементов спортивной аэробики;
- развитие физических качеств.

#### **Содержание программы**

Программа состоит из 3-х модулей: «Основы аэробики», «Фитнес - аэробика», «Спортивная композиция».

*Содержание модуля «Основы аэробики»:*

1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности. Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Краткие сведения об истории аэробики, стретчинга. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

2. Базовые шаги аэробики.

Теория: основные понятия аэробики и её виды.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения для разминки;
- основные шаги аэробики;
- базовые элементы и их разновидности;
- обучение базовым и альтернативным шагам;
- изучение, выполнение и закрепление базовых шагов аэробики.

3. Стретчинг.

Теория: правила и техника выполнения упражнений на растяжку.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения на развитие эластичности мышц;
- упражнения для укрепления мышц;
- упражнения - растяжки.

#### 4. Упражнения на развитие осанки.

Теория: правила и техника выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки, упражнений на развитие гибкости, упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса и т.д.

#### 5. Изучение музыкальной композиции.

Теория: элементы музыкальной грамоты для аэробного класса. Краткий алгоритм составления комбинаций.

Практика:

- отработка комплексов и связок, обучение перемещениям по музыкальное сопровождение;
- составление собственных комбинаций под музыкальное сопровождение;
- выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

#### 5. Итоговое занятие.

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы и комбинации собственного сочинения.

#### *Содержание модуля «Фитнес-аэробика»*

##### 1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий.

##### 2. Общая физическая подготовка.

Теория: правила выполнения комплексов упражнений по физической подготовке с использованием спортивного инвентаря, упражнений фитнес - аэробики.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с использованием спортивного инвентаря.

##### 3. Упражнения с фитнес резинкой.

Теория: правила и техника выполнения упражнений с фитнес резинкой.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с фитнес резинкой.

##### 4. Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч).

Теория: правила и техника выполнения специальных упражнений с использованием скакалки, гантелей, обруча.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют специальные упражнения с использованием скакалки, гантелей, обруча.

##### 5. Итоговое занятие.

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы упражнений с использованием спортивного инвентаря.

#### *Содержание модуля «Степ-аэробика»*

##### 1. Основные базовые упражнения классической аэробики

Теория: Система упражнений для ног рук. Классификация базовых упражнений. Специфика вида – классическая аэробика. Классификация основных движений. Основные группы шагов

Практика: Упражнения для рук. Модификации упражнений. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Упражнения на быстроту, гибкость, силу, равновесие. Специальные элементы классической аэробики. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности.

2. Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения.

Теория: Приёмы модификации. Система применения модификаций в классической аэробике. Отличия. Характеристика. Специфика модификаций. Техника изменённых упражнений. Амплитуда движения.

Практика: Основные упражнения - модификаторы. Прыжковые комплексы, собственно прыжки, подскоки, скачки. Подводящие упражнения. Динамические силовые прыжковые комплексы. Способы и приёмы перестроений. Вспомогательные упражнения. Элементы активной и пассивной гибкости. Разновидности упражнения «шпагат». Совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля.

#### Календарно-тематическое планирование

| №                             | Тема занятия                                      | Кол-во часов | дата                                     |
|-------------------------------|---|--------------|--|
| <b>«Основы аэробики» 22ч.</b> |   |              |  |
| 1                             | Вводное занятие, беседа по технике безопасности   | 1            | 16.09                                    |
| 2                             | Базовые шаги аэробики                             | 6            | 18.09 23.09<br>25.09 30.09<br>2.10 7.10  |
| 3                             | Стретчинг   | 4            | 9.10 14.10<br>16.10 21.10                |
| 4                             | Упражнения на развитие осанки                     | 6            | 23.10 28.10<br>30.10 4 11<br>6.11 11.11  |
| 5                             | Изучение музыкальной композиции                   | 6            | 13.11 18.11<br>20 11 25.11<br>27.11 2.12 |
| 6                             | Итоговое занятие                                  | 1            | 4.12                                     |
| <b>«Фитнес-аэробика» 17ч.</b> |   |              |  |
| 7                             | Вводное занятие, беседа по технике безопасности   | 1            | 9.12                                     |
| 8                             | ОФП   | 6            | 11.12 16.12<br>18.12 23.12<br>25.12      |
| 9                             | Упражнения с фитнес резинкой                      | 4            | 8.01 13.01<br>15.01 20.01                |
| 10                            | Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч) | 8            | 22.01 27.01<br>29.01 3.02                |

|                                |   |                 |   |
|--------------------------------|---|-----------------|---|
|                                |   |                 | 5.02 10.02<br>12.02 17.02                             |
| 11                             | Итоговое занятие                                | 1               | 19.02   |
| <b>«Степ - аэробика» 19 ч.</b> |   |                 |   |
| 12                             | Вводное занятие, беседа по технике безопасности | 1               | 26.02   |
| 13                             | ОФП   | 6               | 3.03 5.03<br>12.03 17.03<br>19.03 24.03               |
| 14                             | Спортивная композиция                           | 8               | 26.03 31.03<br>2.04 7.04<br>9.04 14.04<br>16.04 21.04 |
| 15                             | Функциональная тренировка                       | 7               | 23.04 28.04<br>30.04 5.05<br>7.05 12.05<br>14.05      |
| 16                             | Показательные выступления                       | 1               | 19.05   |
| 17                             | Итоговое занятие                                | 1               | 21.05   |
|                                | Итого:  | <b>68 часов</b> |   |

### Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Оборудование и инвентарь:  
гимнастические маты;  
гимнастические коврики;  
фитнес-резинки;  
скакалки, обручи, гантели;  
звуковоспроизводящая аппаратура

### Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований и выступлений.

### Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М.: «Радуга», 2002. – 400 с.
3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика»: Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.
4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.:

ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.

5. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.