

Управление образования Администрации Краснобаковского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Красные Баки» Нижегородской области

РАССМОТРЕНО:
Педагогический совет
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ А.В. Кислицын
Приказ № 148
от «28» августа 2025 г.



**Дополнительная
общеобразовательная (Общеразвивающая) программа
«Аэробика»**

Возрастной состав учащихся с 14 лет
Срок реализации программы – 1 года
Составитель: учитель физкультуры
Соколова Александра Андреевна

р.п. Красные Баки
2025год

Пояснительная записка

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей школьного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема укрепления и сохранения здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Решению этой проблемы способствует формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма учащихся, и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика, фитнес- йога).

Цель обучения: способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- обучить упражнениями с эспандерами и гантелями
- обучить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции.
- развивать чувство равновесия;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
 - учет особенностей состояния здоровья и уровня развития физических качеств каждого ребенка;
- адаптация материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных и психофизиологических особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивает ещё и безопасность на занятиях.

Режим образовательной деятельности –1 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности 2 часа

Предполагаемый результат:

- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- развито чувство равновесия.
- **Формы подведения итогов** : диагностика - 2 раза в год (январь, май)

Перечень учебно – методического обеспечения

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики;
3. Гимнастические маты;
4. Гантели;
5. Эспандеры;

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;

5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Учебно-тематический план занятий

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение в культуру фитнес-аэробики	0,5 ч.	
2	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	0,5 ч.	
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	0,5 ч.	
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	0,5 ч.	
5	Травмы и их профилактика	0,5 ч.	
6	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	0,5 ч.	
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	0,5 ч.	
8	Аэробика в домашних условиях	0,5 ч.	
9	Классическая аэробика		26
11	Фандасаэробика (танцевальная)		8
12	Силовые тренировки		10
13	Фитнес – йога		10
14	Игровые и круговые тренировки		10
	Всего	4 ч.	64 ч.
	Итого: 68 час		

Содержание программы

Теоретическая часть

Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики.

Понятие фитнес – аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики.

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

Общая характеристика различных видов аэробики: классической, танцевальных видов, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Тестирование физической подготовленности.

Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Тестирование физического развития.

Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.

Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования.

Тема 5. Травмы и их профилактика.

Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Тема 6. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Педагогические средства восстановления.

Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления.

Тема 7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.

Шесть классов питательных веществ и их соотношение.

Процесс пищеварения. Каков он?

Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема 8. Аэробика в домашних условиях.

Как правильно подбирать упражнения?

Как правильно выполнять движения и упражнения?

Тренажеры в домашних условиях.

Активный отдых летом.

Практическая часть

Тема 9. Классическая аэробика

Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1);

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 10. Фандасаэробика (танцевальная)

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Африка
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций (приложение 1).

Тема 12. Силовые тренировки

Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения).

Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Тема 13. Фитнес – йога

Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием).

Построение и реализация программ по фитнес-йоге..

Тема 14. Игровые и круговые тренировки

Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

Тематический план занятий

№	Тема занятия	Часы
1	Правила техники безопасности на занятиях. Понятие фитнес – аэробики.	1
2	Темп музыки и движения: формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.	1
3	Введение в культуру фитнес-аэробики. Обучение базовым шагам классической аэробики: степ- тач, ви- степ.	1
4	Упражнения для укрепления мышц голени и задней поверхности бедра.	1
5	Обучение базовым шагам классической аэробики: степ-лайн, захлест.	1
6	Повторение изученных базовых шагов.	1
7	Закрепление изученных базовых шагов.	1
8	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук.	1

9	Обучение базовым шагам классической аэробики: степ-лайн, захлест, подъем колена.	1
10	Повторение изученных базовых шагов.	1
11	Закрепление изученных базовых шагов.	1
12	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса .	1
13	Соединение изученных шагов в простейшую связку.	1
14	Закрепление связки базовых шагов.	1
15	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
16	Правила техники безопасности на занятиях танцевальной аэробикой. Принципы оздоровительной тренировки. Ритмическая разминка со скакалками.	1
17	Танцевальная аэробика в стиле латина. Обучение базовым шагам мамбо вперед, в сторону, назад.	1
18	Танцевальная аэробика в стиле латина. Обучение базовым шагам ча-ча-ча, марш.	1
19	Развитие силовых способностей. Формирование динамической осанки.	1
20	Танцевальная аэробика в стиле латина. Закрепление танцевальных шагов.	1
21	Движения рук, используемые в танцевальной аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).	1
22	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	1
23	Танцевальная аэробика в стиле латина. .Разучивание связки.	1
24	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1
25	Эстафеты с мячами. Стретчинг.	1
26	Закрепление разученной связки движений.	1
27	Упражнения для развития мышц спины и пресса.	1
28	Совершенствование танцевальной связки.	1

29	Стретчинг.	1
30	Ознакомление с фитнес- йогой. Общие принципы занятий йогой. Обучение брюшному дыханию.	1
31	Обучение технике выполнения асан. Упражнения: «Свеча», «Кошка». Брюшное дыхание.	1
32	Упражнения для укрепления мышц спины, рук и пресса.	1
33	Закрепление техники выполнения асан. Упражнения: «Свеча», «Кошка». Брюшное дыхание.	1
34	Обучение технике выполнения асан. Упражнения: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука». Грудное дыхание.	1
35	Закрепление техники выполнения асан. Обучение полному дыханию.	1
36	Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	1
37	Обучение технике выполнения асан. Упражнения: «Дерево», «Змея».	1
38	Обучение технике выполнения асан. Упражнения: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука». Грудное дыхание.	1
39	Закрепление техники выполнения асан. Обучение полному дыханию.	1
40	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1
41	Разучивание базовых шагов аэробики: шаг, бег, ланч.	1
42	Разучивание базовых шагов аэробики: скип, джампинг-джек, ний.	1
43	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1
	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1
44	Совершенствование типовой базовой связки.	1
45	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.	1
46	Стретчинг. Позы йоги, формирующие осанку.	1

47	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1
48	Танцевальная аэробика в стиле хип-хоп. Разучивание основных шагов.	1
49	Повторение разученных шагов.	1
50	Закрепление основных шагов в стиле хип-хоп.	1
51	Упражнения с набивными мячами.	1
52	Упражнения для формирования осанки.	1
53	Разучивание групповой композиции под музыку. (1 часть)	1
54	Закрепление 1 части групповой композиции.	1
55	Упражнения для развития силы мышц спины и пресса.	1
56	Разучивание групповой композиции под музыку. (2 часть)	1
57	Закрепление 2 части групповой композиции.	1
58	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса..	1
59	Соединение разученных частей групповой композиции.	1
60	Развитие динамической и статической силы.	1
61	Упражнения с медицинболами.	1
62	Классическая аэробика. Разучивание комбинаций базовых шагов .	1
63	Разучивание групповой композиции классической аэробики.	1
64	Упражнения для формирования осанки.	1
65	Упражнения для развития плечевого пояса и рук.	1
66	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	1
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
68	Итоговое тестирование основных физических качеств.	1

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heeli toch)**, на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;

15. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переноса тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **Прыжок согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Список используемой литературы

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005
2. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
4. Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения для младших школьников", Москва, Владос, 2002год.
5. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санк-Петербург, 2000 год.