

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 417  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением педагогического Совета  
Протокол № 7  
От «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 90  
от «29» августа 2019г.  
директор ГБОУ школы № 417  
\_\_\_\_\_ М.Б. Трофимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Аэробика»**

Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 2 года

**РАЗРАБОТЧИК:**  
**Волынец Елена Владимировна,**  
**педагог дополнительного образования.**

## **Пояснительная записка**

Программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения - общекультурный.

Основная концептуальная идея программы «Аэробика» - осознание учащимися ценности здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также 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 у детей школьного возраста 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.

**Адресат программы.** Программа предназначена для учащихся 8- 17 лет, желающих заниматься в объединении. Набор в группы свободный, без ограничений. Возможен дополнительный набор на 2-й год обучения по результатам собеседования.

**Цель:** мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- формирование знаний об оздоровительной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого- педагогические и медико- биологические основы;
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
- формирование навыков и умений в выполнении аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;

#### **развивающие:**

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование музыкально- двигательных навыков и умений.
- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

**воспитательные:**

- воспитание морально - волевых, эстетических качеств;

Программа базируется на следующих принципах: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности обучения.

## **Условия реализации программы**

### **Условия набора и формирования групп**

При формировании групп принимаются учащиеся 11-17 лет, заинтересованные в изучении основ аэробики и желающие заниматься в объединении. Количество детей в группе составляет 15 человек – 1 год обучения, 12 человек – 2 год обучения. В процессе обучения может быть осуществлен добор учащихся на основании возраста по собеседованию.

### **Особенности организации образовательного процесса**

**Сроки реализации и режим занятий.** Данная программа рассчитана на 2 года обучения, всего 144 часа; 1-й учебный год –72 часа, по 2 часа в неделю (2 раза по 1 часу), 2-й учебный год –72 часа, по 2 часа в неделю (2 раза по 1 часу).

Используются следующие **формы организации деятельности** детей на занятиях: коллективная, групповая.

Групповая форма работы предполагает совместное изучение теоретического материала и выполнение общефизической подготовки.

Вариативность видов деятельности помогает разнообразить занятие, снять усталость и напряжение. Смена деятельности происходит несколько раз в течение занятия, что обеспечивает профилактику утомляемости у детей.

### **Формы проведения занятий:**

учебное занятие,  
беседа, диспут, тестирование.

## **Материально-техническое обеспечение**

Для достижения образовательных результатов необходимо современное материально-техническое оснащение.

Перечень необходимого оборудования в помещении для занятий:

- Учебный класс (спортивный зал)
- Специальные коврики для занятий
- Спортивный инвентарь: утяжелителя, гантели, палки гимнастические, фитболы.
- Музыкальный центр

## **Планируемые результаты**

Требования к результатам изучения программы выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено ребенком.

### ***Предметные результаты***

Учащиеся должны

<b><i>знать</i></b>	<b><i>уметь</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- правила безопасности труда и личной гигиены</li><li>- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);</li><li>- названия шагов в фитнесе;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- пользоваться инвентарем;</li><li>- владеть чувством ритма.</li><li>- исполнять не сложные танцевальные элементы;</li><li>- распознавать характер музыки.</li><li>- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;</li><li>- работать в коллективе.</li><li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.</li></ul>

### ***Метапредметные результаты***

У учащихся разовьются:

- умение находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

### ***Личностные результаты***

У учащихся будут сформированы:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- красивая осанка, умение длительно ее сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий аэробикой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Входной контроль
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Собеседование
3.	Классическая аэробика	22	1	21	Практические задания
4.	Стретчинг	21	1	20	Практические задания
5.	Фитнес с использованием инвентаря	21	1	20	Практические задания
6.	Тестирование	2	0	2	Собеседование
7.	Итоговое занятие	1	1	-	Собеседование, промежуточная аттестация
<b>Итого</b>		72	9	63	

**Учебный план  
2-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Входной контроль
3.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Собеседование
4.	Классическая аэробика	22	1	21	Практические задания текущий контроль
5.	Стретчинг	21	1	20	Практические задания, текущий контроль
8.	Фитнес с использованием инвентаря	21	1	20	Практические задания, текущий контроль
9.	Тестирование	2	0	2	Собеседование, промежуточная диагностика.
10.	Итоговое занятие	1	1	-	Собеседование Итоговый контроль
<b>Итого</b>		72	9	63	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09	25.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	1.09	25.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу