



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»
Ново-Савиновского района г.Казани**

Рассмотрена на заседании
методического объединения отдела
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«29» августа 2025 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦВР
Ново-Савиновского района г.Казани
/ Салимова А.И./
введена в действие приказом
№ 116-о от 01 сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Аэробная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

**Педагог дополнительного образования
Дашкевич Анастасия Алексеевна**

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробная гимнастика» имеет *физкультурно-спортивную*.

Нормативно-правовое обоснование.

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани.

Предметные области программы: аэробная гимнастика (спортивная аэробика), спорт, современная хореография.

Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Аэробная гимнастика является синтезом элементов физических упражнений, танца и музыки. Это способствует освоению основных современных танцевальных движений учащихся и положительно влияет на совершенствование координации движений, формирование красивой походки, умение ориентироваться в музыкальных ритмах. Особой популярностью занятия пользуется среди детей и подростков, для которых выступления на конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

Отличительные особенности программы

Программа является *модифицированной*, разработана на основе литературы по данной теме и собственного опыта педагога.

Содержание программы включает разнообразные виды аэробной гимнастики и спортивно-танцевальные комплексы на развитие разных групп мышц.

Программой предусмотрен не только тренировочный процесс, но и совместная подготовка творческих номеров, спортивно-танцевальной направленности, а также активное участие в концертной деятельности.

В отличие от тренировок некоторых видов спорта, что держатся на чувстве долга, на переутомлении, занятия аэробной гимнастикой, несмотря на напряженность, приносят немало радости, уверенности в себе и чувство удовлетворения. Это позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от факторов риска и развивать свои потенциальные физические способности.

Обучение по данной программе строится последовательно, учитывая следующие этапы: «Формирование двигательного умения» и «Совершенствование двигательного движения».

На этапе «Формирования двигательного умения» дети обучаются:

- 1) основам техники и ведущим движениям двигательного действия;
- 2) умениям устранять излишние мышечные и психические напряжения при его выполнении;
- 3) предупреждать возникновение лишних движений.

На этапе «Совершенствования двигательного движения» происходит завершение формирования двигательного навыка, который характеризуется закреплением выполнения движений до автоматизма.

Уровень освоения программы – базовый.

Адресат программы – учащиеся 7 -12 лет.

В этом возрасте в организме подростков происходит ряд анатомо-физиологических и психологических изменений: быстро растет масса тела (от 4 до 8 кг), увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила, объем сердца увеличивается примерно на четверть, меняется состояние нервной системы. Кроме того, важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я», т. е. это представление о своем физическом облике. Подростки сравнивают себя со своим идеалом, особенно полные девочки.

Учитывая эти особенности, важно укреплять и развивать мышцы брюшного пресса и малого таза, а также следить за осанкой и походкой. Таким образом, заниматься аэробными видами спорта в подростковом возрасте, просто необходимо, не только для физической красоты, но и для здоровья, так как, в результате занятий аэробной гимнастикой происходит ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья учащихся:

- ✓ аэробные тренировки увеличивают жизненную емкость легких, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни (защита от сердечно-сосудистых заболеваний);
- ✓ укрепляют костную систему (кости и мышцы становятся толще и сильнее);

✓ аэробная гимнастика развивает подвижность суставов. Это позволяет избежать травм в быту при занятиях различными видами спорта. Травм не будет, если с одной стороны, мышцы, удерживающие сустав достаточно сильны, а с другой сустав подвижен, т.е. сухожилия, связки, мышцы, достаточно эластичны;

✓ дает хорошую возможность регулировать вес тела. Правда, лишь при правильном сочетании физических упражнений с рациональной диетой;

✓ помогает справиться со стрессами;

✓ улучшает физическую и интеллектуальную работоспособность.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся

Количество детей в группе - 15 человек. Состав группы постоянный. Прием детей в творческое объединение производится добровольно на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и при наличии справки о состоянии здоровья, обеспечивающей доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Объем и срок освоения программы

Период реализации программы составляет 3 года.

Общее количество учебных часов - 432.

1 год обучения - 144 часов.

2 год обучения - 144 часов.

3 год обучения - 144 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю - 4 часа.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность реализации программы в год составляет 9 месяцев (36 недель). Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, мессенжеров и т.д. Видеоуроки могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту педагога (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе WhatsApp.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в логически выстроенной системе, направленной, с одной стороны на физическое развитие

учащихся, с другой стороны на формирование волевых и лидерских качеств, способствующих творческому и нравственно-этическому воспитанию, а также применение на практике полученных знаний, умений и навыков, в концертной, и соревновательной деятельности.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и укрепление физического здоровья учащихся, их творческая самореализация посредством занятий аэробикой.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать учащихся технике выполнения координационных движений в аэробной гимнастике;
- формировать у учащихся знания в области танцевальной, аэробной гимнастике (спортивной аэробики), физического воспитания, здоровья и спорта;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- научить учащихся правильному выполнению комплексов упражнений с элементами танцевальной, аэробной гимнастики (спортивной аэробики).

Развивающие: формировать у учащихся навыки и умения, необходимые для занятий аэробной гимнастикой;

- формировать у учащихся правильную осанку, укреплять их здоровье;
- развивать у учащихся физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся высокие моральные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся ценностное отношение к здоровому образу жизни и эстетическую культуру.