ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика»

Срок освоения: 36 академических часов
Возраст обучающихся: 6-10 лет

Разработчик программы:
Удалова Эльвира Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792571983-20261021-293-3-1139-43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Адресат программы.

Данная программа предназначена для учащихся 6-10 лет. Программа предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие у ребенка 1, 2, 3 группы здоровья.

Актуальность программы.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год в объеме 36 часов.

Цель программы : формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы

Задачи программы

Обучающие:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- 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.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- формирование правильной осанки.
- развитие музыкальности, чувства ритма.

Воспитательные:

- Воспитание творческого мышления;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом..

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- 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.

Метапредметные:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- формирование правильной осанки.
- развитие музыкальности, чувства ритма.

Личностные:

- воспитание творческого мышления;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский
Форма обучения: очная
Особенности реализации программы:
Условия набора в коллектив: Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний
Условия формирования групп: Группы формируются одновозрастные.
Количество обучающихся в группе
Норма наполняемости группы, не менее 15 человек на первом году обучения.
Формы организации занятий.
Форма занятия- групповая.
Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.
Возможные внеаудиторные занятия в виде подготовки к консурсам, поездки.
Формы проведения занятий
Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие.
Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы

Оснащение	Кол-во
Спортивный зал	1
Портативная колонка	1
Гимнастические коврики	16

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план.

№	Тема	Количество часов	Формы

темы		всего	теория	практика	контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Викторина
2	Базовая аэробика	8	1	7	Контрольные упражнения
3	Степ-аэробика	5	1	4	Контрольные упражнения
4	Силовая аэробика	5	1	4	Контрольные упражнения
5	Танцевальная аэробика	8	1	7	Контрольные упражнения
6	Аэробика с элементами восточных единоборств	5	1	4	Контрольные упражнения
7	Пилатес. Элементы йоги	3	1	2	Контрольные упражнения
8	Итоговое занятие	1		1	Танцевальный баттл
	ИТОГО	36	6,5	29,5	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы

Обучающие:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- 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.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- формирование правильной осанки.
- развитие музыкальности, чувства ритма.

Воспитательные:

- Воспитание творческого мышления;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Содержание

ДОП «Аэробика»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Теория. Ознакомление с инструкциями по охране труда и технике безопасности.

Цели и задачи первого года обучения. Основные правила поведения и соблюдение норм поведения и функционирования в спортивном зале. Правила ТБ.

Пожарная безопасность. Электробезопасность.

Практика. Викторина

Тема 2. Базовая Аэробика.

Теория. Базовые шаги. Основа чувства ритма – сильная ударная доля.

Практика. Развитие выносливости и координационной составляющей восприятия движения. Мышечная память в совокупности с импровизационной возможностью. Развитие прыгучести и юркости ног. Скоростно-силовые параметры всего организма. Развитие силы рук.

Тема 3. Степ-аэробика.

Теория. Объяснение что такое степ-доска. Настройка высоты степ-доски под себя.

Практика. Разучивание основных видов движений на степ-доске.

Тема 4. Силовая аэробика.

Теория. Анатомия базовая. Правила выполнения силовых упражнений.

Практика. Партерная гимнастика, Динамическая Статика, силовые упражнения.

Тема 5. Танцевальная аэробика

Теория. Умение проанализировать музыкальный материал, првильно выбирать характер движения соответствующий музыке.

Практика. Разучивание и повторение танцевальных движений. Коррелированная работа ног и рук. Формирование гибкого мышления и быстроты реакции. Развитие чувства ритма и формирование музыкальной образности.

Тема 6. Аэробика с элементами восточных единоборств.

Теория. Базовые принципы формирования движения в восточных единоборствах. Понимание КАТА-определённых технических комплексов(последовательность движений).

Практика. Адаптированные движения взятые из восточных единоборств для аэробики. Развитие точности и осмысления начала движения.

Тема 7. Пилатес. Элементы Йоги.

Теория. Понимание важности статического напряжения мышечного комплекса человека. Важная роль дыхания при выполнении элементов и упражнений.

Практика. Формирование устойчивости и баланса. Отработка дыхательных упражнений. Улучшение эластичности мышц. Самоконтроль и способы снятия психоэмоционального напряжения.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика. Танцевальный батл

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- 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.

Метапредметные:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- формирование правильной осанки.
- развитие музыкальности, чувства ритма.

Личностные:

- воспитание творческого мышления;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

Принципы создания программы

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.

Информационные источники:

Список литературы:

1. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
2. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
3. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 200. - №7. – С.97-126.
4. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
5. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
9. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
10. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
11. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
12. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
13. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
15. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
16. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.

17. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009
18. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
19. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
20. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль
на первом занятии проводиться викторина на знание правил техники безопасности во время занятий физкультурой.
Текущий контроль включает в себя следующее:

Базовая аэробика	Марш, V-шаг,подьемы ног.
Степ-аэробика	Фил ап, ап анд даун, лифт-даун
Силовая аэробика	Отжимания, приседания, прыжки
Танцевальная аэробика	Предложенная вариация на 16 счетов
Аэробика с элементами восточных единоборств	Выученные ката
Пилатес. Элементы йоги	Собака мордой вниз, плуг, рол ап, пила.

Итоговый контроль
Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе планируется в виде танцевального батла, который включает в себя :

- Движения диско
- Движения хип-хоп
- Движения народного танца
- Импровизация
- Показ образов

Формы фиксации результатов

- Информационная карта;
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»