



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Утверждаю:

Директор МАУДО «РГДДТ»

\_\_\_\_\_ Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 04.03.2024 № 82-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 2 от 29.01.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Летняя оздоровительная аэробика»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст учащихся: 7-15 лет*

*Срок реализации: лагерная смена*

г. Рязань, 2024

## *Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования*

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя оздоровительная аэробика» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

**Актуальность программы** состоит в том, что лагерь является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Ребята знакомятся с разными видами аэробики, улучшают общую физическую подготовленность.

Аэробика – это комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку.

Ещё в античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости.

На сегодняшний день аэробика является очень популярным видом оздоровительных занятий, привлекающим детей разного возраста, поэтому данная программа будет *педагогически целесообразна* в оздоровительном лагере. Занятия аэробикой вызывают эмоциональную разрядку, снимают стресс и внутреннее напряжение, дают ощущение прилива сил, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия.

Заниматься по программе «Летняя оздоровительная аэробика» могут и дети с проблемами опорно-двигательного аппарата (сколиозы, остеохондрозы позвоночника), проблемами избыточного веса, проблемами в суставно-связочном аппарате и т.д. Регулярные занятия будут способствовать их оздоровлению вплоть до полной реабилитации.

*Новизна* программы состоит в том, она позволяет ознакомить воспитанников оздоровительного лагеря с несколькими направлениями оздоровительной аэробики за короткий период времени.

*Адресат программы:*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя оздоровительная аэробика» рассчитана на детей 7-15 лет, воспитанников оздоровительных лагерей «Сказка» и «Смена».

Оптимальная наполняемость групп – от 12 человек.

*Объём и сроки реализации программы, режим занятий:*

Программа предусматривает занятия в течение лагерной смены три раза в неделю по 2 часа, всего 3 недели. Итого 18 часов.

**Цель:** Содействие укреплению здоровья, физическому развитию воспитанников оздоровительного лагеря посредством освоения некоторых комплексов упражнений оздоровительной аэробики в соответствии с индивидуальными способностями и возможностями детей.

**Задачи программы:**

- *Обучающие:* укрепление здоровья воспитанников оздоровительных лагерей, содействие их правильному физическому развитию;

*Развивающие:* развитие физических качеств: координации, гибкости, выносливости.

*Оздоровительные:* повышение устойчивости организма к воздействию внешней среды.

*Воспитательные:* воспитание позитивного отношения к укреплению своего здоровья и организации здорового образа жизни;

*Структура учебно-тренировочного занятия оздоровительной аэробики такова:* разминка, основная часть, заминка, стретчинг легкий, партерные упражнения, глубокий стретчинг.

Основными формами занятий являются:

- учебно - тренировочные занятия по оздоровительной аэробике;
- видео занятия;
- показательные выступления.

### Учебный план

№	Название темы	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	Общее кол-во часов
1	Оздоровительная аэробика, как часть системы фитнеса, ее развитие и роль в системе физического воспитания.	2		2
2	Классическая аэробика	-	4	4
3	Степ-аэробика	-	4	4
4	Фитбол-аэробика	-	4	4
5	Танцевальная аэробика (рок-н-ролл, хип-хоп)		4	4
		2 ч	16 ч	18 ч

### Содержание:

#### 1. Оздоровительная аэробика, как часть системы фитнеса, ее развитие и роль в системе физического воспитания.

*Теоретическая подготовка:*

Понятие оздоровительной аэробики, история ее возникновения. Понятие фитнеса. Некоторые виды оздоровительной аэробики. Правила поведения и техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой.

#### 2. Классическая аэробика.

*Практическая деятельность:*

- выполнение базовых элементов (ланч, скип, кик) на шагах и на прыжках под музыку;
- выполнение связки из 4-х базовых элементов (степ - тач; ни - ап; марш; керл).

### 3. **Степ-аэробика.**

*Практическая деятельность:*

- выполнение шагов на степ-платформе;
- выполнение шагов на степ-платформе с добавлением простой хореографии рук (вперёд, в стороны, вверх).

### 4. **Фитбол-аэробика**

*Практическая деятельность:*

- прыжки на мяче;
- упражнения на мячах.

### 5. **Танцевальная аэробика.**

*Практическая деятельность:* выполнение шагов танцевальной аэробики (хип –хоп и рок-н-ролл) и упражнений.

*Планируемые результаты:*

*По результатам освоения программы учащиеся должны:*

- *уметь:* технически правильно выполнять базовые шаги аэробики,
- *знать:* технику безопасности при занятиях аэробикой,
- *правильно выполнять* упражнения на силу, гибкость.

## ***Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий***

В основе обучения по данной программе лежат следующие принципы:

1. наглядность;
2. доступность;
3. систематичность;
4. закрепление или повторяемость.

Формы подведения итогов реализации программы:

- итоговое занятие (в виде показательного выступления);
- анкетирование.

*Материально-технические условия реализации программы:*

- площадка для проведения занятий с мягким покрытием;
- закрытая площадка для проведения занятий в дождливую погоду;
- аудио-видео аппаратура;
- фитбол-мячи;
- степ-платформы;
- скакалки, гимнастические коврики;

Инвентарь необходим по количеству детей в группе.

*Кадровые условия:*

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования. Для осуществления контроля за состоянием учащихся привлекаются медицинский работник.

## Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. -М.: СпортАкадемия, 2002.
2. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнес»/ Теория и методика физической культуры, 1998, № 3.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. - М.: Владос, 2001.
4. Кардиотренировка. // SHAPE. - №4. – 2002.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Методические пособия Федерации Аэробики России, - М., 2001 г., 2002 г.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической подготовки. Учебник. - М.: ФиС, 1991.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 1999.
9. Методические пособия негосударственного образовательного учреждения «Учебно-оздоровительный Центра «Фитбол». – М., 2000г, 2001 г.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Практикум по психофизиологической диагностике. Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 2000.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2002.
13. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнес для детей и подростков. – Тривант – Троицк, 1997.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. – Тривант – Троицк, 1997.
15. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. - М., 2000.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.
17. Чистякова А.А. Физическая подготовка как средство для личного роста. Дополнительное образование, 2004.