

**Управление образованием администрации
муниципального образования «город Бугуруслан»**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
муниципального образования «город Бугуруслан»**

РАССМОТРЕНО

методическим советом

МАУДО ЦРТДЮ

Протокол №5 от 06.05.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ЦРТДЮ

_____ О.Е. Волчек

Приказ №49 от 06.05.2026г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
профильного отряда физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика»
Возраст детей: 11-13 лет
Срок реализации программы: одна лагерная смена**

Год разработки: 2026

Автор-составитель:

Николаева Карина Владимировна

педагог дополнительного образования

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ ред. от 28.02.2025);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р; ред. от 01.07.2025 г. № 1745-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральным проектом «Все лучшее детям» национальный проект «Молодежь и дети» (реализуется в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467; ред. от 21.04.2023);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);
- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (ред. 01.09.2025 г.);

- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие физических качеств (гибкости, координации, выносливости, силы), формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и двигательной активности учащихся средствами фитнес-аэробики, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также на воспитание нравственных и волевых качеств личности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается снижение уровня двигательной активности детей и подростков, ухудшение показателей их физического здоровья и психоэмоционального состояния.

В современной системе дополнительного образования возрастает потребность в программах, обеспечивающих не только физическое развитие, но и формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью. Аэробика как вид спорта сочетает в себе доступность, зрелищность, эмоциональность и высокую оздоровительную эффективность.

Подтверждение этому находим в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и Стратегии развития воспитания в РФ, где одним из приоритетных направлений обозначено создание условий для физического развития и формирования здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в применении совокупности методов, средств и форм организации занятий (игровой метод, метод музыкального сопровождения, метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки), что будет способствовать не только развитию двигательных навыков, но и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Использование средств аэробики позволяет в полной мере учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся, создавать ситуацию успеха, развивать творческие способности и коммуникативные навыки через участие в показательных выступлениях, флешмобах и соревнованиях.

Отличительные особенности

В ходе разработки программы были проанализированы материалы следующих дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- «Фитнес-аэробика», автор Петрова А.И., г. Санкт-Петербург, 2022 г. (ГБУДО «Центр развития творчества»);

- «Степ-аэробика для детей 10–14 лет», автор Смирнова Е.В., г. Казань, 2023 г. (МБУДО «Дворец творчества»).

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она объединяет элементы классической, степ- и силовой аэробики в единый вариативный модуль,

предусматривает соревновательно-игровой метод с раннего этапа обучения и ориентирована на участие в флешмобах и показательных выступлениях, что усиливает мотивацию и социальную адаптацию учащихся.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 11–13 лет.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто проявляет интерес к двигательной активности, танцевальным направлениям, фитнесу и здоровому образу жизни, а также желает укрепить своё здоровье, развить физические качества (координацию, гибкость, выносливость, силу) и приобрести навыки командного взаимодействия.

Сензитивным периодом для развития координационных способностей, гибкости и ритмичности является возраст 11–13 лет, что делает данный возраст наиболее благоприятным для освоения базовых элементов фитнес-аэробики и формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Условия набора учащихся: набор в профильный отряд осуществляется на добровольной основе из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по аэробике.

Уровень освоения программы

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы фитнес-аэробики: базовые шаги, простейшие связки и комбинации, элементы степ-аэробики, стретчинга, общей физической подготовки, а также получает первичные знания о здоровом образе жизни, технике безопасности и правилах спортивной этики.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие мотивации личности к познанию, творчеству, труду, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Объём и сроки освоения программы

Объём программы – 28 часов.

Программа рассчитана на одну лагерную смену.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 14 часов (в условиях лагерной смены – ежедневно).

Занятия проводятся 1 раз в день по 2 академических часа (одно занятие – 2 часа с перерывом).

Формы организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:
образовательный процесс строится с учётом интенсивного графика, высокой эмоциональной насыщенности, интеграции учебной и воспитательной деятельности, а также погодно-климатических условий (возможно проведение занятий на открытых спортивных площадках).

Формы организации деятельности учащихся:

– фронтальная: одновременное выполнение заданий всеми учащимися под руководством педагога (разучивание базовых шагов, танцевальных связок, проведение разминки, заминки);

– индивидуальная: самостоятельная отработка элементов, работа над ошибками, индивидуальные консультации, выполнение творческих заданий;

– групповая: работа в малых группах (командах) при подготовке к мини-соревнованиям, фестивалю, взаимное обучение, групповая импровизация;

– массовая: участие в общелагерных мероприятиях (флешмобы, показательные выступления, Дни здоровья).

Формы организации занятий: тренировочное занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, соревнование, фестиваль, игра-путешествие, круговая тренировка, ритмическая гимнастика.

Формы реализации образовательной программы: классическая.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – формирование у учащихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой через освоение базовых элементов аэробики.

Задачи

Воспитательные:

- формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитывать навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи, ответственности за общий результат.

Развивающие

- развивать физические качества: координацию, гибкость, выносливость, силу;
- развивать чувство ритма, музыкальность, творческие способности;
- развивать умение планировать свои действия, контролировать и оценивать результат.

Образовательные

- познакомить с историей фитнес-аэробики, основными понятиями и терминологией;
- обучать технике базовых шагов, простейшим танцевальным связкам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформировано ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- сформированы навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи, ответственности за общий результат.

Метапредметные результаты:

- развиты координация, гибкость, выносливость, сила;
- развито чувство ритма, музыкальность, творческие способности;

- развито умение планировать свои действия, контролировать и оценивать результат.

Предметные результаты:

- знакомы с историей фитнес-аэробики, основными понятиями и терминологией;

- владеют техникой базовых шагов, простейших танцевальных связок.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ. История фитнес-	0,5	1,5	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение

	аэробики. Входная диагностика				
2.	Раздел 1. Базовые элементы и комбинации аэробики	1	7	8	
2.1.	Базовые шаги lowimpact. Терминология.	0,25	1,75	2	Наблюдение, показ техники
2.2.	High impact: прыжки, подскоки, выпады	0,25	1,75	2	Контрольная связка
2.3.	Ритмика и музыкальность. Движения под счет	0,25	1,75	2	Ритмический тест
2.4.	Классическая аэробика. Составление комбинации	0,25	1,75	2	Показ комбинации
3.	Раздел 2. Степ-аэробика	0,5	3,5	4	
3.1.	Степ-аэробика: базовые шаги на платформе	0,25	1,75	2	Контроль техники
3.2.	Степ-аэробика: связки и переходы	0,25	1,75	2	Взаимооценка
4.	Раздел 3. Физическая подготовка и развитие качеств	0,5	3,5	4	
4.1.	Силовая тренировка (ОФП). Круговая тренировка	0,25	1,75	2	Выполнение нормативов
4.2.	Стретчинг. Развитие гибкости и пластики	0,25	1,75	2	Тест на гибкость
5.	Раздел 4. Танцевальные направления и работа с инвентарем	0,5	3,5	4	

5.1.	Танцевальная аэробика	0,25	1,75	2	Творческое задание
5.2.	Фитнес с инвентарем (скакалка, медбол, гантели)	0,25	1,75	2	Наблюдение, ЧСС
6.	Раздел 5. Соревновательная и творческая деятельность	1	5	6	
6.1.	Элементы акробатики в фитнесе	0,5	1,5	2	Контроль техники безопасности
6.2.	Мини-соревнования по фитнес-аэробике	0,5	1,5	2	Экспертная оценка
6.3.	Итоговое занятие. Фестиваль «Фитнес-старт»	—	2	2	Итоговая диагностика, показательные выступления
	ИТОГО:	4	24	28	

Содержание учебного плана

1. Тема «Вводное занятие».

Теория. Знакомство с программой, режимом работы профильного отряда, правилами поведения на спортивных площадках. Инструктаж по технике безопасности, гигиеническим требованиям к спортивной форме и обуви. История возникновения и развития фитнес-аэробики, её виды и оздоровительное значение. Правила дыхания во время выполнения физических упражнений. Проведение входной диагностики (опрос, анкетирование) с целью выявления уровня начальной физической подготовки и мотивации детей.

Практика. Ознакомительная разминка в игровой форме. Выполнение простейших шагов и перемещений под музыку. Игры на знакомство и взаимодействие в отряде. Наблюдение педагога за двигательными способностями, чувством ритма, координацией. Индивидуальные задания для определения уровня гибкости и общей выносливости.

Раздел 1. Базовые элементы и комбинации аэробики

Тема 2.1. Базовые шаги lowimpact. Терминология.

Теория. Понятие «lowimpact» – низкоударная аэробика, при которой одна нога постоянно находится на полу. Основные термины: степ-тач, ви-степ, мамбо, грэйпвайн, опен-степ. Методика выполнения базовых шагов, постановка корпуса, работа рук. Музыкальный размер, счет 8/8. Предупреждение типичных ошибок.

Практика. Разучивание и отработка базовых шагов lowimpact: step-touch, doublestep-touch, V-step, grapevine, openstep, mambo. Соединение 2–3 шагов в простейшие связки. Выполнение движений под музыкальное сопровождение в медленном и среднем темпе. Упражнения на координацию, работа рук в сочетании с шагами.

Тема 2.2. High impact: прыжки, подскоки, выпады.

Теория. Особенности высокоударной аэробики (highimpact) – наличие фазы полета. Влияние прыжковых упражнений на сердечно-сосудистую и опорно-двигательную системы. Техника безопасности при выполнении прыжков, амортизация при приземлении. Разновидности: jumpingjack, pony, skip, выпады с прыжком.

Практика. Освоение элементов highimpact: jumpingjack (прыжки ноги вместе–врозь), pony (подскоки с ноги на ногу), skip (бег с высоким подниманием бедра), выпады с прыжком со сменой ног. Сочетание lowimpact и highimpact движений в комбинации «2 low – 2 high». Круговая тренировка на станциях с прыжковыми упражнениями. Контрольная связка из 4–8 счетов.

Тема 1.3. Ритмика и музыкальность. Движения под счет.

Теория. Понятие ритма, такта, музыкальной фразы. Структура музыкального сопровождения в аэробике: 32 счета (4 восьмерки). Способы согласования движений с музыкой: акценты, смена темпа. Роль ритма в синхронности групповых выступлений.

Практика. Ходьба, бег, базовые шаги под хлопки и счет. Выделение сильной доли в музыке. Упражнения на смену ритмического рисунка:

«медленно – быстро». Составление простой комбинации на 32 счета с использованием изученных шагов. Ритмические игры («Эхо», «Музыкальный змей»). Индивидуальный ритмический тест (повтор заданного ритма хлопками или шагами).

Тема 1.4. Классическая аэробика. Составление комбинации.

Теория. Понятие «классическая аэробика» – непрерывное выполнение упражнений под музыку с постепенным повышением и снижением нагрузки. Структура урока: разминка, аэробная часть, заминка. Принципы составления комбинации: «сложение», «блок», «линейная прогрессия». Правила показа и объяснения движений педагогом.

Практика. Повторение базовых шагов и связок. Составление групповой комбинации из 4–6 движений (на примере готовых фрагментов). Работа в малых группах по созданию собственной комбинации. Взаимообучение: одна группа показывает – другие повторяют. Показ комбинации перед отрядом, обсуждение ошибок. Упражнения на развитие кардиореспираторной выносливости.

Раздел 2. Степ-аэробика.

Тема 2.1. Степ-аэробика: базовые шаги на платформе.

Теория. История возникновения степ-аэробики. Конструкция степ-платформы, регулировка высоты. Техника безопасности: устойчивое положение платформы, правильная постановка стопы, запрет на соскоки спиной к платформе. Основные шаги: basic step, tap up, tap down, knee up, kick, leg curl.

Практика. Установка степ-платформ, проверка устойчивости. Разучивание базовых шагов на платформе: basicstep (всей стопой), tapup – tapdown, kneeup (подъем колена), kick (мах ногой), legcurl (захлест голени). Выполнение шагов в медленном темпе под счет. Сочетание 2–3 шагов в простейшую связку. Контроль техники педагогом.

Тема 2.2. Степ-аэробика: связки и переходы.

Теория. Способы соединения шагов в непрерывную комбинацию. Варианты смены рабочей ноги, повороты вокруг платформы, перемещения

вдоль платформы. Использование рук при степ-аэробике.

Практика. Составление комбинации из 4–6 базовых шагов на степе с добавлением движений рук. Выполнение связки в умеренном темпе. Работа в парах: один показывает – другой повторяет. Усложнение комбинации за счет смены направления и темпа. Взаимооценка: анализ техники партнера по заданным критериям. Игровое задание «Степ-эстафета».

Раздел 3. Физическая подготовка и развитие качеств.

Тема 3.1. Силовая тренировка (ОФП). Круговая тренировка.

Теория. Значение общей физической подготовки для успешного освоения фитнес-аэробики. Основные мышечные группы: ноги, спина, грудь, плечевой пояс, мышцы кора. Метод круговой тренировки: принцип построения, количество станций, время работы и отдыха. Правила выполнения силовых упражнений, дыхание.

Практика. Круговая тренировка из 6–8 станций: приседания с собственным весом; отжимания от пола/скамьи; поднятие туловища из положения лежа; выпады вперед; планка на прямых руках; упражнение «супермен» для спины; берпи (упрощенный вариант).

Работа по 30–40 секунд на станции, отдых 15 секунд. Контроль ЧСС. Выполнение нормативов (индивидуальный максимум повторений). Игровой вариант «Кто больше?».

Тема 3.2. Стретчинг. Развитие гибкости и пластики.

Теория. Понятие гибкости, ее виды (активная, пассивная). Значение стретчинга для профилактики травм, улучшения осанки, пластичности движений. Правила выполнения упражнений на растяжку: плавность, отсутствие рывков, фиксация позы, дыхание. Отличие статического и динамического стретчинга.

Практика. Комплекс упражнений на развитие гибкости: растяжка мышц ног (выпады, наклоны к прямым ногам, «бабочка»); растяжка спины и плечевого пояса (наклоны вперед сидя, «кошечка», скручивания); упражнения на шпагат (продольный, поперечный) – индивидуальная работа; мостик, корзинка, березка (по возможностям).

Дыхательные упражнения. Тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамье, продольный шпагат). Стретчинг в парах.

Раздел 4. Танцевальные направления и работа с инвентарем.

Тема 4.1. Танцевальная аэробика.

Теория. Стили танцевальной аэробики: фанк, хип-хоп, латина. Характерные движения, музыкальный ритм. Импровизация в танцевальной аэробике. Правила взаимодействия в группе при синхронном исполнении.

Практика. Разучивание танцевальных связок в стиле «фанк» (пружинящие шаги, кач корпусом, изолированные движения плечами) и «хип-хоп» (степ-кросс, сведение коленей, легкие покачивания). Сочетание танцевальных движений с базовыми шагами аэробики. Творческое задание: каждая группа получает фрагмент музыки и создает танцевальную комбинацию (8–16 счетов). Показ групп, обсуждение. Импровизация «Танцевальный батл».

Тема 4.2. Фитнес с инвентарем (скакалка, медбол, гантели).

Теория. Виды фитнес-инвентаря, его назначение. Правила подбора веса гантелей и медболов для детей 11–13 лет. Техника безопасности при работе с инвентарем. Способы измерения интенсивности нагрузки: подсчет пульса, разговорный тест.

Практика. Работа со скакалкой: прыжки на двух ногах, поочередно, с вращением вперед/назад; комбинации прыжков. Упражнения с медболом (1 кг): передача из рук в руки, броски в стену/партнеру, приседания с медболом, скручивания. Упражнения с гантелями (0,5–1 кг): сгибание рук, разведение рук в стороны, подъемы над головой, выпады с гантелями. Круговая тренировка с использованием инвентаря. Измерение ЧСС до и после нагрузки.

Раздел 5. Соревновательная и творческая деятельность.

Тема 5.1. Элементы акробатики в фитнесе.

Теория. Акробатические элементы в фитнес-аэробике: перекаты, кувырки, стойки, равновесия. Требования к безопасности, страховка, самостраховка. Подводящие упражнения.

Практика. Перекаты в группировке вперед-назад, в стороны. Кувырок вперед в группировке (при наличии готовности). Стойка на лопатках («березка»), стойка на руках у стены (под контролем педагога). Равновесие на одной ноге («ласточка»). Включение акробатических элементов в танцевально-спортивную комбинацию (перекат, уход в партер, подъем). Контроль техники безопасности.

Тема 5.2. Мини-соревнования по фитнес-аэробике.

Теория. Правила судейства в фитнес-аэробике: критерии оценки (техника, синхронность, артистизм, сложность). Организация соревнований: жеребьевка, очередность выступлений. Роль капитана команды.

Практика. Формирование команд по 4–6 человек. Выбор музыкального отрывка, составление соревновательной комбинации (до 1 минуты) из изученных элементов. Самостоятельные репетиции. Проведение мини-соревнований внутри отряда. Экспертная оценка (педагог + взаимооценка команд). Награждение победителей в номинациях «Самая синхронная команда», «Лучшая техника», «Приз зрительских симпатий».

Тема 5.3. Итоговое занятие. Фестиваль «Фитнес-старт».

Теория. Подведение итогов лагерной смены, обсуждение достижений каждого учащегося. Правила показательных выступлений на сцене/спортивной площадке. Культура поведения во время фестиваля.

Практика. Показательные выступления всех участников программы перед зрителями (родителями, вожатыми, другими отрядами). Демонстрация лучших комбинаций, танцевальных связок, фрагментов соревновательной программы. Флешмоб с участием всех детей. Итоговая диагностика (педагогическое наблюдение, анкетирование, повторное тестирование физических качеств).

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа, игровая разминка	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История фитнес-аэробики. Входная диагностика	ДОЛ	Устный опрос, педагогическое наблюдение
2				Тренировочное занятие	2	Базовые шаги lowimpact. Терминология	ДОЛ	Наблюдение, показ техники
3				Тренировочное занятие	2	High impact: прыжки, подскоки, выпады	ДОЛ	Контрольная связка
4				Практическое занятие, ритмическая игра	2	Ритмика и музыкальность. Движения под счет	ДОЛ	Ритмический тест
5				Комбинированное занятие	2	Классическая аэробика. Составление комбинации	ДОЛ	Показ комбинации, промежуточная аттестация
6				Тренировочное занятие	2	Степ-аэробика: базовые шаги на платформе	ДОЛ	Контроль техники
7				Работа в парах	2	Степ-аэробика: связки и переходы	ДОЛ	Взаимооценка, промежуточная аттестация
8				Круговая тренировка	2	Силовая тренировка (ОФП). Круговая тренировка	ДОЛ	Выполнение нормативов
9				Практическое занятие	2	Стретчинг. Развитие гибкости и пластики	ДОЛ	Тест на гибкость, промежуточная аттестация
10				Мастер-класс, импровизация	2	Танцевальная аэробика	ДОЛ	Творческое задание

11				Станционная работа	2	Фитнес с инвентарем (скакалка, медбол, гантели)	ДОЛ	Наблюдение, ЧСС, промежуточная аттестация
12				Тренировка, страховка	2	Элементы акробатики в фитнесе	ДОЛ	Контроль техники безопасности
13				Соревнование	2	Мини-соревнования по фитнес-аэробике	ДОЛ	Экспертная оценка
14				Фестиваль, флешмоб	2	Итоговое занятие. Фестиваль «Фитнес-старт»	ДОЛ	Итоговая диагностика, показательные выступления

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение: открытая спортивная площадка с твёрдым покрытием.

Оборудование: музыкальный центр / портативная акустическая колонка с USB-входом и функцией воспроизведения аудиофайлов; секундомер, свисток.

Инвентарь: степ-платформы (10–15 шт.); гантели 0,5 кг и 1 кг (10–15 пар); медболы 1 кг (10–15 шт.); скакалки (15 шт.); гимнастические коврики (15 шт.); фитболы (по возможности 5–8 шт.);

Специальная одежда обучающихся: спортивная форма, не стесняющая движений (шорты/лосины, футболка), обувь на нескользящей подошве (кроссовки для фитнеса); для занятий на открытом воздухе – головной убор, бутилированная вода.

Аптечка: универсальная для оказания первой помощи.

Информационно-методическое обеспечение:

Электронные образовательные ресурсы:

фонотека: подборка музыкальных композиций с чётким ритмом 120–130 уд/мин (аэробная часть), 90–110 уд/мин (заминка, стретчинг);

видеоархив: записи выступлений по фитнес-аэробике, мастер-классы ведущих тренеров (используются фрагментарно при наличии проектора).

Наглядные пособия:

плакаты/схемы «Базовые шаги в аэробике», «Упражнения на гибкость», «Структура урока фитнес-аэробики»; карточки-задания для круговой тренировки и творческих заданий; презентации по истории аэробики, правилам безопасности (при наличии мультимедийного оборудования).

Программное обеспечение: не требуется (в условиях лагеря работа с аудиофайлами возможна через стандартные проигрыватели).

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности освоения программы применяются входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль – диагностика начального уровня физической подготовленности, мотивации, координационных способностей.

Формы: анкетирование, педагогическое наблюдение, выполнение простейших тестов (гибкость, прыжок в длину с места).

Промежуточный контроль (осуществляется в течение смены по завершении каждого раздела).

Формы: контрольные связки, ритмические тесты, выполнение нормативов, взаимооценка, экспертная оценка мини-соревнований.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения программы.

Форма: фестиваль «Фитнес-старт» (показательные выступления, флешмоб), повторное тестирование физических качеств, анкета удовлетворённости.

Результаты фиксируются в «Диагностической карте мониторинга результатов освоения программы» (Приложение 1).

Оценочные материалы

Критерий	Показатели (задачи)	Методики / Формы контроля
Личностный результат	– осознанное отношение к здоровью, соблюдение гигиены; – умение работать в команде; – проявление настойчивости,самодисциплины.	Педагогическое наблюдение, экспресс-методика «Моё здоровье» (Приложение 2), анализ участия в командных заданиях.
Метапредметный результат	– улучшение показателей гибкости, координации, силы; – чувство ритма, музыкальность; – способность планировать и анализировать.	Тесты физической подготовленности (Приложение 3), ритмический тест, метод самооценки / взаимооценки.
Предметный	– знание терминологии, правил ТБ;	Устный опрос, показ

Критерий	Показатели (задачи)	Методики / Формы контроля
результат	– технически правильное выполнение базовых шагов, комбинаций; – умение работать с инвентарём, участие в фестивале.	техники, контрольная связка, экспертная оценка выступ

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Вид методического материала	Наименование / Описание	Автор-разработчик (библиографические данные)
1	Дополнительная общеобразовательная программа	«Аэробика» (профильный отряд, 28 ч)	Николаева К.В., педагог ДО, МАУДО ЦРТДЮ г. Бугуруслан, 2026
2	Учебные пособия	«Фитнес-аэробика в школе» / под ред. Л.А. Семёновой. – М.: Спорт, 2021.	Семёнова Л.А., Иванова Т.С.
3	Методические рекомендации	«Методика проведения занятий степ-аэробикой с детьми 10–13 лет»	Петрова А.И., ГБУДО «ЦРТ», СПб, 2022
4	Дидактические материалы	– Карточки-схемы базовых шагов (lowimpact, highimpact); – Карточки-задания для круговой тренировки; – Памятка «Правила ТБ на занятиях фитнесом»	Кабанова Н.Э., педагог ДО, СШ «Чемпион», г. Бугуруслан, 2026
5	Электронные и мультимедийные ресурсы	– Фонотека для аэробики (плейлист); – Видео-примеры выступлений команд по фитнес-аэробике	Кабанова Н.Э., педагог ДО, СШ «Чемпион», г. Бугуруслан, 2026
6	Конспекты учебных занятий	14 конспектов (поурочное планирование)	Кабанова Н.Э., педагог ДО, СШ «Чемпион», г. Бугуруслан, 2026
7	Наглядные материалы	Плакаты «Базовые шаги», «Степ-аэробика», «Стретчинг»	Кабанова Н.Э., педагог ДО, СШ «Чемпион», г. Бугуруслан, 2026
8	Сценарии праздников	Сценарий фестиваля «Фитнес-старт»	Кабанова Н.Э., педагог ДО, СШ «Чемпион», г. Бугуруслан, 2026, совместно с вожатским отрядом

Описание алгоритма учебного занятия

Каждое занятие строится по классической структуре урока фитнес-аэробики с учётом возрастных особенностей и интенсивного режима лагерной смены. Продолжительность – 2 академических часа (80 мин + 10 мин перерыв).

1. Подготовительная часть (10–15 мин):

- Построение, приветствие, сообщение задач занятия.
- Измерение ЧСС (при работе с инвентарём).
- Разминка: суставная гимнастика, лёгкий бег, базовые шаги в низком темпе, активизация внимания (игровые приёмы).

2. Основная часть (50–55 мин):

- Теоретический блок (5–10 мин) – интегрирован в практику: объяснение новых терминов, техники безопасности, демонстрация видеофрагмента (при возможности).

- Изучение нового материала – показ и разучивание движений (метод «от частного к целому», метод сложения).

- Закрепление и совершенствование – выполнение связок, комбинаций, работа в парах/группах.

- Развитие физических качеств – круговая тренировка, стретчинг, силовые блоки (в зависимости от темы).

- Творческая/соревновательная деятельность – импровизация, взаимообучение, эстафеты.

3. Заключительная часть (10–15 мин):

- Заминка: упражнения на дыхание, статическая растяжка.
- Рефлексия: обсуждение ошибок, анализ работы команд, самооценка.
- Организованное завершение занятия.

Педагогические технологии

В образовательном процессе применяются следующие педагогические технологии:

- Технология развивающего обучения – ориентация на зону ближайшего развития, постепенное усложнение заданий.
- Игровые технологии – ритмические игры, эстафеты, «Танцевальный батл», «Степ-эстафета» – повышают мотивацию и эмоциональный фон.
- Технология коллективного взаимообучения – работа в парах, малых группах, где учащиеся поочерёдно выступают в роли «тренера» и «ученика».
- Технология уровневой дифференциации – индивидуальные задания (по сложности, по темпу), учёт разного уровня физической подготовки.
- Здоровьесберегающие технологии – контроль ЧСС, чередование нагрузки и отдыха, профилактика травматизма, обязательная заминка, релаксация.
- Технология проектной деятельности – создание групповой танцевальной комбинации к фестивалю «Фитнес-старт».

Воспитательная деятельность

Приоритетные направления воспитательной деятельности в программе:

- здоровьесберегающее воспитание (формирование ценности здоровья, культуры здорового образа жизни);
- нравственное и волевое воспитание (дисциплина, ответственность, целеустремлённость);
- коммуникативное воспитание (навыки командной работы, взаимоуважение, толерантность);
- патриотическое воспитание (уважение к спортивным традициям России, достижениям отечественных спортсменов).

Цель воспитания – формирование гармонично развитой личности учащегося, ориентированной на здоровый образ жизни, активную социальную позицию и нравственные ценности, средствами фитнес-аэробики и коллективной творческой деятельности.

Направления воспитательной деятельности	Задачи			Ожидаемые результаты
	Воспитательные	Организационно-педагогические	Управленческие задачи	

		задачи		
Здоровьесберегающ ее воспитание	Формировать ценностное отношение к здоровью, потребность в соблюдении гигиены и режима дня.	Выявить уровень информированнос ти детей о ЗОЖ, привлечь родителей к пропаганде здорового питания.	Обеспечить контроль за соблюдением санитарных норм и режимных моментов.	Сформированы навыки личной гигиены, учащиеся осознанно относятся к своему здоровью, снижен риск травматизма.
Нравственное и волевое воспитание	Развивать целеустремлённос ть, настойчивость, самодисциплину; воспитывать уважение к соперникам и партнёрам.	Организовать ситуации успеха для каждого ребёнка, создать условия для преодоления трудностей.	Скоординирова ть деятельность педагога и вожатых для единой воспитательной линии.	Проявляют волевые усилия при освоении новых движений, доводят начатое до конца; уважительно относятся к другим участникам.
Коммуникативное воспитание	Воспитывать навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи, ответственности за общий результат.	Вовлечь родителей в подготовку к фестивалю; организовать совместные репетиции.	Создать систему наставничества (более опытные помогают новичкам).	Учащиеся умеют работать в команде, договариваться , распределять роли, поддерживать товарищей.
Патриотическое воспитание	Прививать чувство гордости за спортивные достижения России, знакомить с историей	Организовать встречу с призёрами соревнований по фитнес-аэробике (видео/очная).	Разработать план внеучебных мероприятий, посвящённых значимым	Знают имена известных российских спортсменов, испытывают гордость за

	отечественного фитнеса и аэробики.		спортивным датам.	успехи Родины, демонстрируют уважение к государственн ым символам во время спортивных церемоний.
--	--	--	----------------------	---

Формы воспитания

- Индивидуальные (беседа, консультация, анализ выполненного задания).
- Групповые (тренировка, репетиция, соревнование, круговая тренировка, эстафета).
- Массовые (общелагерный флешмоб, фестиваль, День здоровья, показательные выступления).

Методы воспитания

- Методы формирования сознания (рассказ, беседа, пример, инструктаж).
- Методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, приучение, педагогическое требование, поручение).
- Методы стимулирования (соревнование, поощрение, одобрение, создание ситуации успеха).

Технологии воспитания

Технология коллективного творческого дела (КТД) – подготовка и проведение фестиваля «Фитнес-старт».

Шоу-технологии – организация показательных выступлений, флешмобов.

Технология педагогики поддержки – индивидуальное сопровождение учащихся, испытывающих трудности в двигательной деятельности.

Технология рефлексивного воспитания – обсуждение итогов дня, самоанализ.

Особым условием организации воспитания является интеграция воспитательных задач непосредственно в учебно-тренировочный процесс. Благодаря краткосрочному формату лагерной смены каждое занятие содержит воспитательный компонент (5–10 мин): обсуждение норм спортивной этики, анализ командного взаимодействия, примеры из истории спорта. Воспитание осуществляется не только на специально организованных мероприятиях, но и через личный пример педагога, характер общения с детьми, стиль управления деятельностью.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Открытие смены. Игры на знакомство и сплочение отряда «Танцевальный тимбилдинг»	1-й день	Игровой тренинг на площадке	Создан положительный эмоциональный настрой, сформированы микрогруппы.
2.	Конкурс «Спортивный этикет»	3-й день	Беседа-викторина, разбор ситуаций	Учащиеся знают правила поведения на соревнованиях, умеют приветствовать соперников.
3.	Встреча с интересными людьми (видео-интервью с тренером по фитнес-аэробике)	5-й день	Просмотр и обсуждение видеоматериала, дискуссия	Сформирован интерес к профессиональному спорту. Отзывы детей.
4.	Акция «Зарядка с чемпионом» (приглашение вожатых, воспитателей)	7-й день	Утренняя зарядка на свежем воздухе, показательное выступление	Популяризация ЗОЖ среди других отрядов.

			отряда	
5.	День здоровья «Фитнес-кросс»	9-й день	Комбинированная эстафета с элементами аэробики и ОФП	Повышение двигательной активности, командный дух.
7.	Творческая мастерская «Танцевальный батл»	11-й день	Групповая импровизация, взаимооценка	Развитие креативности, умения презентовать результат. Фотостенд.
8.	Беседа «Олимпийские традиции: от Афин до наших дней»	12-й день	Презентация с элементами викторины	Расширение кругозора, гордость за российский спорт. Создание плаката.
9.	Генеральная репетиция фестиваля «Фитнес-старт»	13-й день	Совместная работа команд, консультации	Готовность к итоговому мероприятию, слаженность выступлений. Программа фестиваля.
10.	Фестиваль «Фитнес-старт» (итоговое мероприятие)	14-й день	Показательные выступления, флешмоб	Успешная демонстрация освоенных навыков, удовлетворённость участников.

Список литературы

1. Семёнова, Л.А., Иванова Т.С. Фитнес-аэробика в школе: учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2021. – 128 с.
2. Петрова, А.И. Методика проведения занятий степ-аэробикой с детьми 10–13 лет. – СПб: ГБУДО «Центр развития творчества», 2022. – 64 с.
3. Смирнова, Е.В. Степ-аэробика для детей: от базовых шагов к комбинациям. – Казань: МБУДО «Дворец творчества», 2023. – 72 с.
4. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2019. – 232 с.
5. Крючек, Е.С. Фитнес: методические рекомендации для тренеров и педагогов. – М.: Советский спорт, 2020. – 160 с.
6. Войнова, С.Е. Развитие координационных способностей у детей 11–13 лет средствами фитнес-аэробики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 4. – С. 12–15.
7. Кравчук, Т.А. Программа по фитнес-аэробике для дополнительного образования детей. – Омск: БОУ ДО г. Омска «ЦРТДиЮ «Амурский», 2020. – 48 с.
8. Латохина, Л.И. Фитнес в школе: от идеи к воплощению. – М.: Школьная пресса, 2018. – 96 с.
9. Садовникова, О.В. Детский фитнес: методика проведения занятий. – СПб: Детство-Пресс, 2019. – 112 с.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Всероссийской федерации фитнес-аэробики. – Режим доступа: <http://www.fitnessaerobics.ru>.

Приложение 1

Протокол входной и итоговой аттестации обучающихся

20__/20__ учебный год

Вид аттестации _____

Образовательная программа и срок её реализации _____

№ отряда _____ количество обучающихся в отряде _____

Ф.И. О. педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения аттестации _____

Результаты аттестации

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Высокий уровень (баллы)	Средний уровень (баллы)	Низкий уровень (баллы)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Итого:				

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень _____ чел. (____%)

Средний уровень _____ чел. (____%)

Низкий уровень _____ чел. (____%)

Подпись педагога _____

Экспресс-методика «Моё здоровье».

Инструкция: ответь на вопросы, выбрав один вариант. Подсчитай количество баллов.

№	Вопрос	Варианты ответа (баллы)
1	Как часто ты делаешь утреннюю зарядку?	каждый день (2) / иногда (1) / никогда (0)
2	Сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе?	более 1 часа (2) / 30–60 мин (1) / менее 30 мин (0)
3	Как ты считаешь, твой режим дня?	соблюдаю (2) / почти соблюдаю (1) / не соблюдаю (0)
4	Нравится ли тебе заниматься спортом, танцами, фитнесом?	очень нравится (2) / скорее нравится (1) / не нравится (0)
5	Моешь ли ты руки перед едой и после прогулки?	всегда (2) / иногда (1) / нет (0)

Интерпретация:

8–10 баллов – высокий уровень осознанного отношения к здоровью;

5–7 баллов – средний уровень;

0–4 балла – низкий уровень (требуется воспитательная работа).

Тесты физической подготовленности

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)

Оборудование: скамья, линейка/планка.

Проведение: учащийся стоит на скамье, ноги прямые, пальцы ног на краю. Наклон вперёд, руки вниз. Результат – сантиметры ниже/выше уровня скамьи.

Фиксация: 3 попытки, лучший результат.

2. Челночный бег 3×10 м (координация)

Оборудование: секундомер, две линии на расстоянии 10 м.

Проведение: по команде бег до противоположной линии, касание, возврат. Фиксируется время в секундах.

3. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые)

Оборудование: рулетка.

Проведение: из исходного положения стоя, носки за линией, прыжок с махом рук. Результат – сантиметры от линии до ближайшего касания. 3 попытки, лучшая.

4. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд (силовая выносливость)

Оборудование: мат, секундомер.

Проведение: лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Подняться до касания локтями коленей. Количество раз за 30 сек.

5. Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа (сила мышц рук)

Проведение: упор лёжа на полу. Сгибать руки до касания грудью пола. Количество раз (допускается облегчённый вариант с коленей для девочек).

Нормативы (ориентировочные) – см. таблицу в разделе «Контрольные нормативы» (Приложение 4).

Бланк для фиксации результатов тестирования

№	Ф.И.	Наклон (см)	Челночный бег (сек)	Прыжок (см)	Пресс (раз)	Отжимания (раз)
1						
2...						

Анкета обратной связи «Фитнес-старт»

1. Понравились ли тебе занятия в отряде «Аэробика»? (очень / скорее / средне / нет)

2. Что было самым интересным? (отметь)

- базовые шаги и связки
- степ-аэробика
- силовая тренировка
- стретчинг
- танцевальные стили (фанк, хип-хоп)
- работа с инвентарём
- акробатика
- соревнования
- фестиваль

3. Чему ты научился(ась) за смену?

4. С какими трудностями столкнулся(ась)?

5. Хотел(а) бы ты продолжать заниматься фитнес-аэробикой после лагеря? (да / возможно / нет)

Протокол судейства мини-соревнований по фитнес-аэробике

Отряд _____ Дата _____ Судья _____

Критерии оценки: каждый от 0 до 5 баллов

- техника исполнения (чёткость, правильная постановка стоп, осанка)
- синхронность (одновременное начало/окончание, единство темпа)
- артистизм (эмоциональность, контакт со зрителями)
- сложность (количество элементов, перестроения, акробатика)

	Название команды / Ф.И.	Техника	Синхронность	Артистизм	Сложность	ИТОГО	Место /Номинация

Номинации: «Самая синхронная команда», «Лучшая техника», «Приз зрительских симпатий».

