

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г. Шахунья»

Принята на заседании
педагогического (методического)
совета
от «25» сентября 2023 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 30.09.2023 г. № 122-А

Директор МАУ ДО «СШ
«Атлант» в г. Шахунья»

Ш.Р. Габдулин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная аэробика»

Возраст обучающихся: 6-10 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель программы:

Ботова Татьяна Алексеевна,

тренер-преподаватель

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

«30» сентября 2023 г.

Г.А. Сандомирская

г. Шахунья

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	12
3. Планируемые результаты	13
4. Учебный план	14
5. Содержание учебного плана	16
6. Календарный учебный график.....	23
7. Условия реализации программы	24
8. Формы аттестации	27
9. Оценочные материалы	28
10. Методические и информационные материалы	32
11. Список литературы.....	43

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации,
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), от 30 июня 2020 года №16,
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Уставом МАУ ФОК «Атлант в г.Шахунья»,
- Лицензией МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на образовательную деятельность.

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – необходимое условие их будущей эффективной трудовой деятельности, творческого участия в общественном производстве. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности спортивной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

В последние годы все более популярной становится спортивная аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Аэробика – один молодых видов спорта, быстро завоевавший по популярности во всем мире. Спортивная аэробика – достаточно сложный в координационном отношении вид спорта. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья. Спортивная аэробика синтезировала все лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и фитнес-аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической и степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами на их полезность для здоровья. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом,

резкой сменой положения тела, позиций, сложными по координации движениями, нет рискованных и травмоопасных элементов.

В свою очередь, аэробика является доступным средством физкультурного воспитания детей, являющаяся самостоятельным видом спорта, имеющая специфическую систему тренировки и судейства соревнований. Она имеет как общие с другими видами спорта гимнастической направленности, так и присущие только ей тенденции развития. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей и подростков, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

Данная Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. В Программе большое внимание уделено целям пропагандирования здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска.

Данная программа является **модифицированной**, так как по содержанию и логике реализации она совпадает с примерными программами. Программа разработана с учетом инновационных методов, системы мониторинга (непрерывное состояние учебно-тренировочного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

Новизна данной программы заключается:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества воспитанников в разновозрастном секционном объединении;
- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности воспитанников;
- в социализации личности в коллективе;

- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствовании физических и спортивных показателей.

Актуальность. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. 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.

Отличительные особенности данной Программы. Данная Программа дает возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного воспитания детей и подростков, в особенности в плане приобретения ими практических навыков работы по созданию спортивно-танцевальных композиций, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности. Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций детей и подростков для современной жизни.

Спортивная танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ,

синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая занятия, ребёнок правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в творческом объединении новых друзей и знакомых. Кроме того, ребёнок учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

По уровню освоения Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира занимающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей.

По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности. Программа разработана с учетом инновационных методов, разработана система мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

Адресат Программы.

Программа «Спортивная аэробика» адресована детям и подросткам в возрасте 6-10 лет независимо от половых признаков, занимающихся в учреждениях физкультурно-спортивной направленности, учреждениях дополнительного образования.

Старший дошкольный и младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача

выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Объем и срок освоения программы

Программа «Спортивная аэробика» рассчитана на 1 год обучения (36 недель). Количество занятий в неделю - 2 раза по 2 академических часа. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 144 часа. После окончания обучения по данной программе занимающиеся могут продолжить на следующем этапе спортивной подготовки. Образовательная деятельность осуществляется в тренировочных группах с постоянным составом

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-10 лет, желающих заниматься футболом и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 15-20 человек.

Форма обучения – очная, очно-заочная

На каждом занятии проводится музыкальная пауза. Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной группы, по звеньям и индивидуально. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе воспитанников без ограничения по возрастному признаку. Состав группы постоянный. Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятие по данной программе состоит из теоретической и практической частей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций.

В процессе реализации Программы используются следующие **формы организации занятий**: беседа, лекция, экскурсия, тестирование, анкетирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное,

хореографическое, репетиционное, соревновательное, творческое (выступления, концертная деятельность), интегрированное занятие, защита творческих проектов, тематический и отчётный концерты, итоговые занятия. Содержание программного материала предусматривает дифференцированный подход к обучению учащихся, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки, индивидуальным особенностям учащихся и физиологическим возможностям ребёнка.

В процессе реализации данной Программы использовался инновационный подход к обучению и воспитанию. В образовательном процессе применяются различные **методы и приемы обучения:**

- **объяснительно – иллюстративный** (рассказ, беседа, лекция, дискуссия, собеседование, голосовые сигналы, счёт, подсказки, вербальные команды и название шагов и движений);

- *визуальные сигналы* (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), невербальные команды, просмотр видео-фото-материалов.

- **репродуктивный** – правильная, четкая демонстрация-показ тренером-преподавателем образца движения или его отдельных двигательных элементов;

- *тактильно-мышечная наглядность* обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей, непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка;

- *наглядно-слуховые приемы* представляют собой звуковую регуляцию движений (слуховой наглядностью является музыка);

- *пояснение* сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

- **исследовательский** - творческие проекты, самостоятельная работа, творческие отчёты).

Используемые в работе методы опираются на процесс мышления и объединяют познавательные процессы с практическими умениями.

- **Образовательные технологии.**

- Технология **индивидуально-дифференцированного обучения** - индивидуальный подход к занимающимся (соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала их индивидуальным возможностям и способностям).

- Технология **развивающего обучения** – активизация музыкальной памяти, внимания, мышления.

- Технология **эффективности организации и управления образовательным процессом** – качество освоения программного материала.

- Технология **интенсификации и активной познавательной деятельности** – создание ситуации успешности, поддержки, способствует творческому развитию личности.

Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций детей и подростков для современной жизни.

- **Здоровьесберегающие технологии:**

- Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой (формирование правильного дыхания);

- игровые технологии (музыкально-дидактические игры, упражнения в игровой форме «Сочини танец», танцевальная импровизация;

- игровые динамические паузы – снятие перегрузок.

- **Проектные технологии** (творческие проекты, презентации) – развитие системного мышления, активизации познавательной деятельности, стимулирование творческой инициативы.

- **Информационно – коммуникационные технологии** (видеозаписи выступлений) – анализ концертных выступлений.

Эффективное применение современных образовательных технологий в образовательном процессе способствует повышению результата в решении педагогических задач, позволяет детям более успешно адаптироваться в

образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Особенности организации образовательного процесса.

При проведении, занятий учитывается: уровень ЗУН воспитанников, индивидуальные особенности и физиологические возможности ребёнка, особенности мышления, познавательные интересы. За период обучения занимающиеся получают определенный объем знаний, качество которых проверяется через промежуточный контроль: участие в конкурсах, фестивалях, концертных выступлениях, упражнения на умение владеть своим лицом и телом.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания физкультурно-спортивной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю: 2 тренировочных занятия по 2 часа с 10 минутным перерывом между тренировками. Всего 144 часа.

При возникновении необходимости освоения программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с детьми, изъявившими желание и имеющими техническую возможность такого обучения.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- offline консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- online консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники,

словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Состав группы. Количество занимающихся в учебной группе обусловлено имеющейся материально-технической базой и составляет 15-20 человек.

2.Цель и задачи программы

Цель Программы: совершенствование физических, творческих, художественно-эстетических качеств воспитанников посредством занятий спортивной аэробикой.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с элементами строевой подготовки;
- научить ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- научить основам аэробики – базовым шагам, движениям рук;
- научить профилактике заболеваний и вредных привычек, основам рационального питания.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность.
- воспитывать коммуникативные качества.
- воспитывать чувство ответственности за успех общего дела.

Развивающие:

- развивать музыкальность, чувство ритма.
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать двигательную активность воспитанников.
- развивать индивидуальные особенности каждого занимающегося.

3. Планируемые результаты

В результате освоения программы воспитанники должны:

Знать:

- правила выполнения элементов строевой подготовки;
- основные правила и условия выполнения ритмичных упражнений аэробики;
- названия шагов и их выполнение;
- движения рук в аэробике;
- правила борьбы с вредными привычками;
- основы рационального питания.

Уметь:

- попадать движениями в такт музыкальной фразы (каждый ударный звук должен соответствовать одному движению),
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять строевые команды, выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие, выполнять технично базовые шаги;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий.

4. Учебный план
Дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Спортивная аэробика»

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теори я	практ ика	
1	Введение в курс программы				Собеседование
	1.1. Вводное занятие.	1	1	-	
2	Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН				Опрос, смотр знаний, умений.
	2.1. История развития аэробики.	1	1	-	
	2.2. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	
	2.3. Виды аэробики.				
	2.4. Основы здорового образа жизни.	1	1	-	
		1	1	-	
	2.5. Начальная диагностика ЗУН.	2	1	1	
	2.6. Гигиена спортивных занятий.	1	1	-	
	2.7. Основы музыкальной грамоты.	1	1	-	
	2.8. Травмы, заболевания. Меры профилактики.	1	1	-	
3	Общая физическая подготовка				Зачет, контрольные упражнения
	3.1. Элементы строевой подготовки.	7	1	6	
	3.2. Разминка и ее элементы.	2	1	1	
	3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.	8	1	7	
	3.4. Общеразвивающие упражнения с предметами.	4	1	3	
	3.5. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.	5	1	4	
	3.6. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.	4	1	3	

4	Специальная физическая подготовка				Зачет, контрольные упражнения
	4.1. Упражнения для формирования правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	8	1	7	
	4.2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	8	1	7	
	4.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6	1	5	
	4.4. Упражнения для развития координации.	3	1	2	
5	Специальная техническая подготовка				Контрольное занятие
	5.1. Базовые шаги аэробики.	25	2	23	
	5.2. Движения рук в аэробике.	13	1	12	
	6.3. Разнообразные виды передвижений.	10	1	9	
	6.4. Хореографическая подготовка.	13	1	12	
6	Диагностический этап				Смотр ЗУН. Отчетный концерт.
	5.1 Уроки пластики.	14	1	1	
	5.2. Контрольное выполнение упражнений.	2	2	1	
	5.3. Показательные выступления.	2	2	2	
	Итого:	144	26	118	

5. Содержание учебного плана

1. Введение в курс программы – 1 час

1.1. Вводное занятие.

Теория. Режим и план работы творческого объединения. Цели и задачи программы.

2. Теоретическая подготовка и диагностика ЗУН – 9 часов

Тема 2.1. История развития аэробики

Теория. Рассказ об истории зарождения и развития аэробики, основные направления в аэробике. Оздоровительное значение аэробных упражнений.

Тема 2.2. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Правила поведения спортсменов аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности в секционном объединении.

Тема 2.3. Виды аэробики

Теория. Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания. Знакомство с видами аэробики: степ-аэробика, йога – аэробика, танцевальная аэробика.

Тема 2.4. Основы здорового образа жизни

Теория. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Беседа об утренней гимнастике и режиме дня спортсмена. Понятие о личной гигиене. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек

Тема 2.5. Начальная диагностика знаний, умений, навыков

Теория. Начальная диагностика знаний, умений, навыков. Кроссворды на спортивные темы.

Практика. Проверка знаний, умений, навыков обучающихся. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 2.6. Гигиена спортивных занятий

Теория. Понятие о личной гигиене, гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Тема 2.7. Основы музыкальной грамоты

Теория. Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Понятие о характере и размере музыки. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки для тренировки.

Тема 2.8. Травмы, заболевания. Меры профилактики

Теория. Понятия о травмах, краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, их профилактика. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

3. Общая физическая подготовка - 30 часов

Тема 3.1. Элементы строевой подготовки.

Теория. Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота.

Практика. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом. Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками)

Тема 3.2. Разминка и ее элементы.

Теория. Значение разминки для основных упражнений.

Практика. Выполнение упражнений, разогревающих мышцы.

Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Беседа об общеразвивающих упражнениях без предметов.

Практика. Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед. Круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменениями темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, упорах, в седах с закрепленными ногами. Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры), выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движение ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу), в сторону назад, в сторону, вперед (в различном темпе, до увеличения амплитуды до 90 градусов и более).

Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Беседа об общеразвивающих упражнениях с предметами.

Практика. С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой, броски мяча вверх обеими руками, и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой. С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты, приседания, подскоки и др.) в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Тема 3.5. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.

Теория. Беседа об общеразвивающих упражнениях с использованием снарядов.

Практика. Гимнастическое бревно: в упоре на бревне - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на бревне: поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастический станок: стоя лицом, (боком, спиной) к станку поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к станку, нога на перекладине - наклоны до касания руками пола; стоя боком или лицом к станку - приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, вторая на перекладине - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за перекладину или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за станок - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к станку - прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Тема 3.6. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры.

Теория. Беседа об общеразвивающих упражнениях из других видов физической культуры.

Практика. Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости. Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, подъемы на носки стоя, подъем ног, подъем туловища.

4. Специальная физическая подготовка – 25 часов

Тема 4.1. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Теория. Что такое осанка? Ее значение для здоровья человека.

Практика. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки.

Тема 4.2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Теория. Беседа об амплитуде упражнений и гибкости.

Практика. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами в разные стороны с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек.).

Тема 4.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Беседа о скоростно-силовых качествах человека.

Практика. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; пружинистый шаг (10-15 сек.); пружинистый бег (20-30 сек.) Приседание с отягощением, приседание на носки. Прыжки на месте на одной, двух ногах.

Тема 4.4. Упражнения для развития координации движений

Теория. Что такое координация движений? - беседа

Практика. Выполнение небольших комбинаций (под музыку и без музыки), включающих базовые шаги и перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

5. Специальная техническая подготовка - 61 час

Тема 5.1. Изучение базовых шагов аэробики

Теория. Понятие базовых шагов аэробики.

Практика. Открытые и скрестные шаги, шаги с поворотами, приставные и скользящие шаги, шаги с переступаниями, шаги через препятствие, «квадрат». Ходьба с поворотами, подскоки и прыжки. Выпады в аэробике.

Тема 5.2. Движения рук в аэробике

Теория. Изучение движений рук в аэробике.

Практика. Упражнения для сгибателей и разгибателей. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах. Развитие мышечного чувства. Упражнения и растяжки для мышц рук и груди. Движение рук низкой амплитуды. Движения рук средней амплитуды. Движения рук высокой амплитуды. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 5.3. Разнообразные виды передвижений

Теория. Беседа о видах передвижений в аэробике

Практика. Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, на двух ногах.

Тема 5.4. Хореографическая подготовка

Теория. Беседа о хореографии.

Практика. Элементы классического танца. Позиции рук, ног. Полуприседания, приседания, махи ногами на высоту 45 градусов, круги

ногой по полу, подъем на полупальцы, махи ногами вперед-назад, поднимание ноги вперед, в сторону и назад. Элементы эстрадного танца. Модерн, диско, джаз, фанк, хип-хоп, латина. салса, рок-н-ролл.

6. Диагностический этап - 18 часов

Тема 6.1. Уроки пластики

Теория. Изучение движений 1 комплекса.

Практика. Отработка изученных движений 1 комплекса.

Техника выполнения движений. Отработка движений под счет, под музыку.

Изучение 2 комплекса упражнений в стиле «модерн». Техника выполнения движений. Отработка движений под счет, под музыку.

Тема 6.2. Контрольное выполнение упражнений

Теория. Проверка теоретических знаний.

Тестирование, разгадывание кроссвордов на знание теории по аэробике.

Практика. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 5.3. Показательные выступления

Практика. Отчетный концерт.

6. Календарный учебный график

дополнительной образовательной общеразвивающей программы

«Спортивная аэробика»

Занятия по программе «Спортивная аэробика» проходят в соответствии с годовым календарным учебным графиком МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на очередной учебный год.

Учебный год 2022-2023	
4	05.09 – 11.09.
4	12.09 – 18.09
4	19.09 – 25.09
4	26.09 – 02.10
4	03.10 – 09.10
4	10.10 – 16.10
4	17.10 – 23.10
4	24.10 – 30.10
4	31.10 – 06.11
4	07.11 – 13.11
4	14.11 – 20.11
4	21.11 – 27.11
4	28.11 – 04.12
4	05.12 – 11.12
4	12.12 – 18.12
4	19.12 – 25.12
4	26.12 – 01.01
	02.01 – 08.01
	09.01 – 15.01
4	16.01 – 22.01
4	23.01 – 29.01
4	30.01 – 05.02
4	06.02 – 12.02
4	13.02 – 19.02
4	20.02 – 26.02
4	27.02 – 05.03
4	06.03 – 12.03
4	13.03 – 19.03
4	20.03 – 26.03
4	27.03 – 02.04
4	03.04 – 09.04
4	10.04 – 16.04
4	17.04 – 23.04
4	24.04 – 30.04
4	01.05 – 07.05
4	08.05 – 14.05
4	15.05 – 21.05
4	22.05 – 28.05
	29.05 – 03.09
144	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД

Цветные обозначения:

 - учебные занятия

 - каникулярное время

7. Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся непосредственно на материально-технической базе МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья», в которую входит:

- Стадион
- Спортивный зал
- Плавательный бассейн
- Тренажерный зал

Для занятий футболом имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий возрасту и физическому развитию обучающихся.

Материально-техническое оснащение занятий

Материально – технические (пространственные) условия организации познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности детей включают: необходимое помещение для проведения занятий с зеркалом и станком;

- спортивные маты для занятий на полу;
- одежда, обувь, удобная для занятий;
- спортивный инвентарь (мячи 5 штук, скакалки 10 штук).

Кабинет оборудован спортивными тренажерами (велотренажер, «козел», для качания пресса).

Техническое оснащение

- Магнитофон;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- видеоманитофон;
- записи аудио, видео, формат CD,MP3;
- USB-флешки.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

С целью успешной реализации данной программы разработаны подробные план - конспекты всех занятий по программе, разработан и оформлен дидактический материал, разработан план проведения итоговой аттестации учащихся:

- методические разработки по темам программы;
- методика проведения итоговой аттестации воспитанников;
- игровые конкурсные программы;
- информационная и справочная литература

Дидактическое обеспечение Программы

В процессе работы по настоящей Программе используются информационно-методические материалы, литература;

- сценарии массовых мероприятий, разработанные для организации досуга учащихся;
- инструкция по технике безопасности;
- диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей учащихся;
- новые педагогические технологии в общеобразовательном процессе (сотрудничество педагога с учащимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей, активизация творческого самовыражения);
- видео и фото материалы.

Санитарно-гигиенические требования

Для реализации общеразвивающей Программы имеется светлое, просторное помещение, с хорошей вентиляцией. Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Он имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Рядом с залом находятся туалет и душевые. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Информационное обеспечение реализации программы

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

- интернет ресурсы:
- <http://aerobic-gymnastics.ru/>
- <http://www.minsport.gov.ru>
- <http://www.gto.ru>

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе тренировочного процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие воспитанника и тренера осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа воспитанника, который может заниматься в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с тренером-преподавателем.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы воспитанников;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

8. Формы аттестации

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач программой предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- промежуточный контроль (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- итоговый контроль (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнований, показательных выступлений.

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента учащихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных воспитанников в соревнованиях, праздниках и фестивалях;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей;
- наблюдения тренера-преподавателя.

Результаты фиксируются в учебных журналах, диагностических и информационных картах.

9. Оценочные материалы

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП

№	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1 балл; недодержка одного счета – 1 балл;
2.	Шпагаты в трех положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног сбавки от 0,5 до 1 балла.
3.	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
4.	Перевод (выкрут) гимнастической палки, назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно, незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительные – 1 балл.
5.	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
7.	Подъем в сед из положения, лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подъемов.
8.	Прыжки через скакалку (20 сек)	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.

**Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивости)**

Упражнения	Баллы			
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.
Шпагаты в 3-х положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к полу.	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.

ногами в стороны)				
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята. Измеряется в (сек.)	16,0	14,0	12,0	10,0
Перевод (выкрут) гимнастической палки, назад и вперёд в основной стойке	24	28	32	36

**Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП
(на силу, скоростно-силовые качества)**

Упражнения	Баллы												
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Прыжки через скакалку (20 с.).	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Подъем в сед из положения лежа (30 с.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

Оценка в баллах уровня физической подготовленности учащихся

Количество лет	Результаты (баллы)		
	высокий	средний	низкий
6-7	5,8	5,5	5,0
8-9	6,3	6,0	5,5
10-11	6,8	6,5	6,0

10. Методические и информационные материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	Беседа, лекция, традиционное занятие, игра.	Приемы: устное изложение, беседа, лекция, диалог. Методы: словесный, наглядный, Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература. Оборудование гимнастического зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. Техническое оснащение: музыкальный центр, телевизор, DVD-проигрыватель, компьютер,	Зачетное занятие

				проектор, CD.	
2.	Практическое занятие: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; специальная техническая подготовка.	Традиционное, контрольное, комбинированное занятие, соревнования, показательные выступления.	Приемы: беседа, комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, репродуктивный, групповой.	Оборудование гимнастического зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. Инвентарь: скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. Техническое оснащение: музыкальный центр, телевизор, DVD-проигрыватель, компьютер, проектор,	Зачетное занятие

				CD.	
3.	Культурно-досуговые мероприятия.	Праздник, конкурс, фестиваль, соревнования	Приемы: игра, упражнение. Методы: словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, групповой.	Оборудование гимнастического зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. Инвентарь: скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. Техническое оснащение: музыкальный центр, телевизор, DVD-проигрыватель, компьютер, проектор, CD.	Зачетное занятие

Методические особенности обучения базовым шагам аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	Типичные ошибки
- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью; - выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью; - продвижение базовыми шагами (вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами); - выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук; - выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями; - синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров; - соединение базовых шагов с	- неправильное положение тела (осанка); - неправильное направление суставов; - неконтролируемая техника приземлений; - нарушение техники движений при приземлениях; - недостаточное разгибание колен; - несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению; - неконтролируемые движения руками; - несоответствующий минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена; - неконтролируемое сгибание и

элементами из разных структурных групп; - выполнение базовых шагов в целых композициях.	разгибание колена; - неправильное положение стопы относительно колена; - нарушение синхронизации движений с партнерами.
--	---

Для развития координационных способностей в аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- свободный танец под музыку.

Методические особенности обучения базовым шагам степ-аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	Типичные ошибки
- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью; - выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью; - использование различных подходов к степ- платформе; - выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук; - выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями; - синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров; - соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп; - выполнение базовых	- неправильное положение тела (осанка); - неправильная постановка стопы на степ – платформу; - неправильное направление суставов; - неконтролируемая техника приземлений; - нарушение техники движений при приземлениях; - недостаточное разгибание колен; - несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению; - неконтролируемые движения руками; - несоответствующий

шагов в целых композициях.	минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена; - неконтролируемое сгибание и разгибание колена; - неправильное положение стопы относительно колена; - нарушение синхронизации движений с партнерами.
----------------------------	---

Для развития координационных способностей в степ-аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- исполнение свободной комбинации под музыку.

Методические особенности обучения элементам аэробной гимнастики

Успешное овладение упражнениями аэробной гимнастики зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности детей. Двигательные способности могут быть развиты с помощью специальных подготовительных и подводящих упражнений, имеющих сходство с изучаемыми упражнениями по структуре, энергетическому, сенсорному и психологическому обеспечению.

Направленность общей и специальной физической подготовки при обучении элементам аэробной гимнастики

Группы элементов	Направленность ОФП	Упражнения по СФП	Дозировка
Динамическая сила	на развитие динамической силы мышц рук, ног, брюшного пресса	- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;	10-20 раз
		- удержание положения упора лежа на согнутых руках;	5-10 сек.
		- сгибания и разгибания рук в упоре, лежа, ноги на гимнастической стенке;	5-10 раз
		- поднимание ног в висе на гимнастической стенке (ноги вместе и ноги врозь)	10-20 раз

Статическая сила	на развитие статической силы мышц брюшного пресса, четырёхглавой мышцы бедра, мышц рук	- поднимание согнутых ног до касания груди в висе на гимнастической стенке;	10-20 раз
		- поднимание прямых ног вместе в висе на гимнастической стенке (угол сгибания в тазобедренных суставах 90° и менее);	10-20 раз
		- поднимание прямых ног врозь в висе на гимнастической стенке;	10-20 раз
		- поднимание согнутых ног до касания груди в висе, сидя на гимнастической стенке;	10-15 раз
		- поднимание прямых ног в висе, сидя на гимнастической стенке;	5-10 раз
		- удержание одной ноги впереди, стоя спиной гимнастической стенке;	10-15 сек.
		- удержание ног в упоре углом ноги врозь;	10-15 раз
		- удержание ног в упоре углом ноги вместе	10-15 раз

Прыжки	на развитие взрывной силы мышц ног, брюшного пресса	- поднимания на носки, стоя на гимнастической стенке;	20 раз
		- выпрыгивания вверх из глубокого приседа;	20 раз
		- прыжки в глубину с возвышения не более 0,75-1,15 м.;	20 раз
		- прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку	15-20 раз
		- «складки», лежа на спине;	10-20 раз
		- «складки», лежа на спине, ноги врозь;	10-20 раз
		- прыжки в шпагат, опираясь одной рукой на гимнастическую стенку;	20 раз
		- прыжки в группировку;	15-20 раз
		- прыжки, согнувшись;	15-20 раз
		- прыжки, согнувшись, ноги врозь;	15-20 раз
		- прыжки, согнувшись, согнув ногу – «казак»;	15-20 раз
		- прыжки с поворотом на 180°;	15-20 раз
		- прыжки с поворотом на 360°	15-20 раз

Равновесия и гибкость	на развитие гибкости, статического, динамического равновесия	- наклоны вперед, в стороны; - шпагаты (сагиттальный, фронтальный); - равновесия на всей стопе и на носках; - вертикальный шпагат вперед, назад, в сторону с опорой руками	15-20 раз 3-5 мин. 10-20 сек. 10-20 сек.
-----------------------	--	---	--

11.Список литературы

Нормативная база программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «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»;
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

для тренера-преподавателя

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2009.
2. Бабенка Т.П. Экспресс – оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: метод, рекомендации Т.П.Бабенка, П.П. Каминский. – Ростов – н/Д, 2005
3. Виес Ю.Б. Аэробика для всех. – Мн.: Книжный дом, 2006.
4. Герасимова Е. Аэробика для малышей. – М.: Физкультура и спорт, № 9, 1996.
5. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001.
6. Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 2001
7. Ким Н. Фитнес от Натальи Ким. – М., 2001.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: Дрофа, 2003.
9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
11. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы – М.: Просвещение, Владос, 2004
12. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. – М.: Федерация аэробики России, 2005.
13. Фабион Э.М. Ритмическая гимнастика – М.: Физкультура и спорт, 2002.

для воспитанников и родителей

1. Буц Л.М. Для вас, девочки/ Л.М. Буц – М.: Физкультура и спорт, 2008
2. Гурвич М.М. Как быть здоровым или семь правил правильного питания. – М.: Панорама, 2001.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
4. Сухарев А.Г. Дыхательная гимнастика. – М.: Медицина, 2005

Интернет-ресурсы

1. <http://aerobic-gymnastics.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru>
3. <http://www.gto.ru>