

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
«САКСОР»

443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «_09_» августа 2021 год
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДСЦ
«Саксор» городского округа Самара
А.П. Пронин
09 » августа 2021года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

« Введение в аэробику »

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся : 7-10 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Разработчик программы :

Степанкина Татьяна Корнеевна

педагог дополнительного образования

Самара, 2021

Содержание:

Пояснительная записка

- 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы
- 1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.4. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы
- 1.5. Сроки реализации дополнительной образовательной программы
- 1.6. Формы и режим занятий
- 1.7. Ожидаемые результаты
- 1.8. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы
2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
3. Содержание дополнительной образовательной программы
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Список литературы

Краткая аннотация.

Спортивная аэробика считается одним из оздоровительных видов гимнастики. Этот вид спорта позволяет сделать занятия физической культурой более привлекательными и интересными. Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние детей. Комплексы аэробной гимнастики содержат упражнения, которые помогают решать задачи каждой части спортивно-оздоровительного занятия:

- вводная часть или разминка это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;
- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем;
- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

При спортивной подготовке детей я использую разнообразные направления и виды аэробики:

-**танцевальная аэробика**, на занятиях разучиваются элементы танцев различных стилей, обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей;

- **силовая аэробика** позволяет не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес;

- **аэробика с элементами пилатеса** помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник.

Данная программа модифицирована на основе литературы: Галлахер-Манди, Крисси. Безупречная фигура за 15 минут в день /Пер. с англ. Н.В. Микелишвили. М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008г. – 96 с.: ил. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: Дрофа, 2004г. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005г. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице /Светлана Миняева. – 2е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007г. – 208 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы –стартовый .Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Аэробика» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств .В целях сохранения непрерывности образовательного процесса и работы МБУ ДО ДСЦ «Саксор» в условиях пандемии, педагогический коллектив обеспечивает обучающимся получение новых теоретических знаний, вовлекает их в практическую деятельность. Выдают им задания для подготовки проектных работ с использованием Интернет-ресурсов и онлайн-платформ.

При поступлении обучающегося в спортивный центр «Саксор» происходит перестройка жизни ребенка:

меняется режим повседневности, расширяются социальные контакты, в них появляются черты разновозрастности, увеличивается объем знаний, представлений, усложняется характер поручений, формируются предпосылки для сотрудничества и социальной практики. Спортивный центр оказывая существенное влияние на основные сферы жизнедеятельности ребенка, выступает в качестве мощного фактора социализации.

Актуальность, новизна и преимущества программы.

Программа, построена на основе принципа разноуровневости, модульный подход предоставляет обучающимся возможность освоения учебного материала с учетом их уровня общего развития, способностей, мотивации. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику каждого из обучающихся по определённым параметрам. Объем социального заказа на обучение детей аэробикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня аэробика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают аэробику основным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. В процессе обучения по данной программе используются смешанные формы обучения дополнительного образования: традиционные очные занятия чередуются с дистанционными. Обучающиеся, которые в силу своей занятости или болезни не могут посетить занятие, могут получить теоретические знания и индивидуальные практические задания дистанционно. Обучение проходит в онлайн-режиме на образовательном портале.

Новизна данной программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для центров физкультурно-спортивной направленности. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники аэробики

Сетевая форма:

Сетевое взаимодействие осуществляется на основании договора о сетевом взаимодействии с МБОУ СОШ №98, Тем самым, помогая школам решать проблему недостатка ресурсов для организации внеурочной деятельности.

Основой бренда МБУ ДО ДСЦ «Саксор» является образовательная услуга хорошего качества:

Контингент обучающихся обеспечен высококвалифицированными кадрами, «Наш имидж – наш выпускник!»

Педагогическая обоснованность построения программы

создание благоприятных условий для полноценного физического развития обучающегося
формирование **основ** базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями,
подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание в **Программе** уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у обучающихся **таких качеств, как:**

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;

- уважение к традиционным ценностям.

Цель программы: создание условий для гармонизации процесса становления и развития личности средствами спортивной аэробики.

Задачи программы :

Образовательные –

- формирование правильной осанки;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование общих представлений о безопасности двигательных действий, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- **Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –**
- содействие гармоничному физическому развитию;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание);
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
- повышение устойчивости организма.

• **Воспитательные –**

- воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических лично – значимых качеств;
- формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
- обучение участию в спортивных состязаниях.

Ориентация содержания программы на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области

Педагогический коллектив МБУ ДО ДСЦ «Саксор» характеризуется высокой квалифицированностью, В силу специфики Программы ожидаемая социально-экономическая эффективность ее реализации оцениваться ежегодно, Основными целевыми показателями эффективности Программы являются: уровень достижений спортсменов центра на различного уровня соревнований по отношению к уровню предшествующему году численность юных спортсменов, занимающихся в центре Саксор численность тренеров по видам спорта; Положительная динамика значений указанных показателей к 2025 году будет свидетельствовать об эффективности реализуемых мероприятий в части создания условий для дальнейшего укрепления и развития ДСЦ «Саксор» в том числе укрепления здоровья населения путем приобщения молодого поколения граждан г.о. Самара, Самарской области к регулярным занятиям спортом и ведению активного образа жизни, роста обеспеченности населения возможностями для занятий спортом путем укрепления материально-технической базы и инфраструктуры Центра

Наличие брендовой составляющей в представлении программы

- Основой бренда МБУ ДО ДСЦ «Саксор» является образовательная услуга хорошего качества: Контингент обучающихся обеспечен высококвалифицированными кадрами,
- «Наш имидж – наш выпускник!» Качественные показатели – соответствие учебных планов ожиданиям родителей, доступность и качество информации об учебном процессе, профессиональная карьера выпускников и качество их знаний, степень профессионального развития и укомплектованности МБУ ДО ДСЦ «Саксор»

МБУ ДО ДСЦ «Саксор» имеет возможность стать брендом, так как имеет определенные преимущества на рынке образовательных услуг города Самара имеет возможность оказывать услуги всем желающим независимо от их склонностей и способностей.

Программа «Аэробика» ориентирована на детей школьного возраста от 7 -10 лет. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по аэробике (в установленном для вида спорта минимальном возрасте)(на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.). МБУ ДО ДСЦ «Саксор» не может создать специальные условия обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (нет специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, нет предоставления услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организации).

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 144 часа:(36 недель 4 часа в неделю)

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма проведения занятий - групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

Количество обучающихся в группах до 15 человек.

Режим занятий: Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. При продолжительности академического часа 45 минут)

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- ритмические упражнения,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы обучения

К концу обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

Личностные результаты освоения программы обучения Результаты развития

обучающихся: • укрепление и развитие мышечного аппарата; • чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений; • музыкально-

ритмические навыки; • координация движений, пластичность; • умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале); • развитие выворотности ног; • выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Результаты воспитания обучающихся: • общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность; • эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям; • дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (4 часа , 36 учебные недели)

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Танцевальная аэробика	48	10	38
2.	Силовая аэробика	48	5	43
3.	Аэробика с элементами пилатеса	48	10	38
	ИТОГО	144	25	119

Примечание. Расчёт часов учебного (тематического) плана представлен на: • 36 учебных недель; • одну учебную группу.

Учебный (тематический) план модуля «Танцевальная аэробика»

Цели и задачи модуля,совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

задачи назучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;

- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;

Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие Комплектование группы.	1	-	1	Первичная диагностика - собеседование
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2	6	8	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика.	2	16	18	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
4.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	2	18	20	Педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговая аттестация
	Итого	7	41	48 часов	

Содержание учебного (тематического) плана Танцевальная аэробика

Цели и задачи модуля,совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

задачи: научить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;

- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

Тема 1. Вводное занятие

теория: Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Теория: Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;

упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

Тема 5. Итоговое занятие

Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий

Формы контроля и оценочные материалы С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика; промежуточная аттестация; итоговая аттестация. («Программа педагогического мониторинга» представлена в Приложении № 2 к программе) Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе: Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

Учебный (тематический) план модуля «Силовая аэробика»

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие Комплектование группы Техника безопасности. Первичный инструктаж.	1	-	1	Первичная диагностика - собеседование
2	Дыхательная гимнастика.	1	4	5	Педагогическое наблюдение
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	17	18	промежуточная аттестация

4	Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика. Тестирование ОФП	2	18	20	Педагогическое наблюдение
5	Контрольные занятия , соревнования, показательные выступления.	2	2	4	Итоговая аттестация
	Итого	7	41	48	

Содержание модуля «Силовая аэробика»

Цель модуля : Содействие гармоничному развитию воспитанников с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи: Совершенствование физических качеств обучающихся.

Поддержание правильной осанки.

Снятие эмоционального стресса.

тема:1 теоретическая часть: Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности по ТБ, ПБ Методики

физической подготовки. Основы техники безопасности. **Теоретическая часть:** Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ.Беседа по анатомии человека. ПДД.

Практическая часть: Безопасные движения, травмирующие движения, взаимодействие друг с другом при выполнении упражнений в спортивном зале, тренажёрном зале.

тема 2 Дыхательная гимнастика. Теоретическая часть: Беседы. Инструктаж. Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия. **Практическая часть:** Блоки комплекса Г.Стрельниковой.

тема:3. Общая и специальная физическая подготовка. Теоретическая часть: Значение общефизической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений; отличие щадящих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышцы. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда,.

Практическая часть:

Комплексы упражнений с мячом на координацию, выносливость (бег трусцой). Упражнения на силу (висы, упоры, гантели), упражнения стрейч, комплекс упражнений Пилатес.

Комплекс Поля Брэга, энергетический комплекс. Комплекс со скакалкой, упражнения с предметами (палка, фитбол, мяч, лента). Эстафеты. Прыжки. Метание. Подтягивание. ОРУ - общеразвивающие комплексы. КСУ.

Тема 4 «Силовой тренинг» ,Атлетическая гимнастика»

теоретические занятия :Понятие о физической подготовке. Задачи физической подготовки, развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, координации), совершенствование двигательных навыков (легкоатлетические упражнения, силовые упражнения, силовые упражнения, танцевальные и гимнастические упражнения). Подготовка занимающихся к успешной сдаче нормативов. Техника выполнения силовых упражнений с утяжелителями, бодибарами, с гантелями.

Практика.

4.1. Круговая тренировка (каждая группа на соответствующей станции выполняет свое задание, перемещение идет по кругу, через равные промежутки времени по сигналу).

4.2. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку, с разбега, многоскоки, в высоту, попеременно, в движении.

4.3. Беговые упражнения (повторный бег, развитие спринтерской выносливости 80-100м x 5-6 раз; 120-150м x 3-5 раз; 200м x 3-4 раза; 350-500-600м x 2 раза; переменный бег 100-150м x 6-8 раз).

Бег в гору, 30-60м x 8-12 раз.

Равномерный бег (кросс) – 30-60 мин.

Переменный бег быстро + 100м медленно;

200 метров – быстро + 100м медленно

(200 м или 300 медленно);
400м быстро + 100м медленно – до 40 минут.

4.4. Силовые упражнения для рук и ног, ягодич

Теория. Ознакомление с атласом основных мышц рук (дельты, бицепс, предплечья, трицепс); ног (четырёхглавая мышца бедра, тонкая мышца, портняжная, икроножная и т.д.); ягодич (малая, большая ягодичные мышцы). Показы и объяснения выполнения упражнений с утяжелителями на эти мышцы.

Контроль. Наблюдение

тема 5 Контрольные занятия , соревнования, показательные выступления

теория: Основные положения. Соревнований по аэробике группы, количество человек,

Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;

-Формы подведения итогов:

- Соревнования различного уровня;
- контрольное занятие;
- контрольные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тестирование.

Учебный (тематический) план модуля « **Аэробика с элементами пилатеса**»

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие .Комплектование группы.Краткие сведения программе «Пилатес».	1	-	1	Первичная диагностика - собеседование
2	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	1	17	18	Тренировочное занятие
3	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	1	14	15	Промежуточная аттестация
4	Подвижные игры.спортивные игры	1	13	14	участие в соревнованиях, контрольных играх
	Итого	4	44	48	

Содержание модуля « Аэробика с элементами пилатеса»

- **Цели и Задачи:** сохранение здоровья вытяжения вдоль всего позвоночника, формируя так называемый “мышечный корсет”; - восстановление естественного прогиба в спине; - развитию силы и сбалансированности мышц; - повышению их гибкости и увеличению диапазона движения суставов; - повышение продуктивности организма на протяжении жизни.

- Задачи: 1. Развитие физических качеств, таких как: выносливость, сила, гибкость суставов; 2. Совершенствование выполнения упражнений по системе Пилатеса; 3. Воспитание любви к занятиям физическими упражнениями, силы воли, упорства в достижении поставленной цели.

Тема 1 Краткие сведения программе «Пилатес».

В 1920-е годы тренер Джозеф Пилатес представил в Америке эффективный комплекс упражнений, который должен был помочь травмированным спортсменам и танцорам восстановиться и вернуться в свою прежнюю физическую форму. С тех самых пор и возникло направление пилатеса, которое обрело колоссальную популярность в последние 10-15 лет. Пилатес — уникальная по своему исполнению система упражнений, направленных на стройность и красоту женской фигуры, бодрости и отличного самочувствия в течение дня. Сторонники этого комплекса упражнений утверждают, что он абсолютно не травмоопасен и прекрасно подходит для самостоятельного выполнения, независимо от уровня физической подготовки. Сегодня Пилатес получил широкое распространение среди ценителей здорового образа жизни. Система включает в себя нагрузку на все части тела. Метод Пилатеса акцентирует внимание на взаимодействие разума (мыслей, осознанности) и тела. Занятия сопровождаются правильным дыхательным ритмом, осознанием действия каждого движения на каждую группу мышц. Основными принципами упражнений по методике Пилатеса являются:

1. Правильное ровное дыхание.
2. Концентрация внимания и мыслей.
3. Точность и контроль выполнения.
4. Плавность, расслабление.
5. Регулярность и систематичность.

Тема 2. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.

Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку. «Волна»; скручивание; подъем согнутых ног лежа на спине; повороты таза лежа на спине. Подъем ног лежа на боку; разгибание спины лежа на животе; круги ногами «Сотня»; перекаты на спине; растяжка спины; мостик на плечах.

Тема 3 Упражнения для увеличения подвижности суставов.

Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых. «Пила»; повороты корпуса сидя; махи ногами лежа на боку. «Потягивающаяся кошка»; подъем ног из упора лежа; «удар пяткой». Растяжка одной ноги; «плавание»; «тюлень».

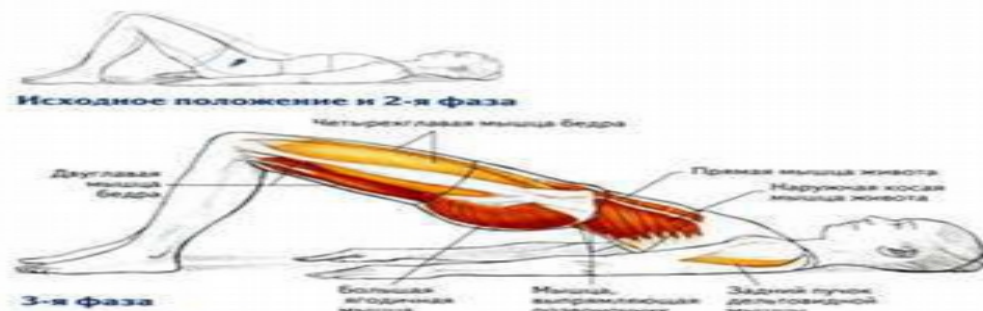
Тема-4 Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.

Упражнения на баланс. Комплекс упражнений с мячами. «Кресло-качалка»; «двойной удар»; махи ногами стоя на колене. Растяжка задней поверхности бедра; перекаты с прямыми ногами. «Ножницы»; отжимание; «бумеранг»; «краб»; перекаты на животе.

Упражнения

Волна.

Выполнение: • Исходное положение. Лягте на пол, согните ноги в коленях, ступни поставьте на мат на ширине бедер. Вытяните руки вдоль тела ладонями вниз. Сосредоточьтесь на своем теле, сознательно расслабьте шею, плечи и мышцы поясницы, сохраняя при этом нейтральное положение таза. • Выдох. Втяните переднюю стенку живота. Волнообразным движением последовательно приподнимите от пола таз, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины. • Вдох. Выпрямите тело, чтобы при виде сбоку оно представляло собой прямую линию от плеч до коленей. • Выдох. Медленно, позвонок за позвонком, от верхней части спины к тазу, опустите туловище на мат и примите исходное положение. Повторите упражнение волна 10 раз.



2. Скручивание.

И.П.- лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад. Выполнение: на вдохе вытяните руки вперед. Выдыхая, напрягите пресс и выполните скручивание корпуса вверх и вперед, начиная с шеи и плеч. Медленно поднимайте корпус, отрывая позвонок за позвонком от пола. Вытяните корпус вперед, округляя спину. Выполните вдох. На выдохе напрягите ягодицы, подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.

3. **Подъем согнутых ног лежа на спине.** И.п.- лежа на спине, поясница прижата к полу. Руки вытянуты вдоль тела или в замке за головой. Выполнение: ноги вместе. Поднимаем одну ногу до угла 40-60 градусов, держим 1-2 секунды и опускаем в исходное положение. Когда пятка первой ноги коснется пола, можно поднимать вторую ногу. Повторить тоже самое для второй ноги. Следить нужно за дыханием. Выдох на максимальной нагрузке. То есть, поднимаем ноги- выдыхаем, опускаем- вдыхаем.

4. Повороты таза лежа на спине.

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, чтобы колени находились точно над тазобедренными суставами, а голени были параллельны полу. Слегка оттянуть носки, вытянуть руки вдоль туловища ладонями вниз. Выполнение: • Выдох. Втяните живот и слегка наклоните таз вперед. Напрягите приводящие мышцы бедра, чтобы плотнее свести ноги вместе. • Вдох. Поверните среднюю и нижнюю часть туловища в сторону, чтобы таз и колени двигались как единое целое. • Выдох. Вернитесь в исходное положение. • Вдох. Выполните такой же поворот в противоположную сторону. • Выдох. Вернитесь в исходное положение. Повторите повороты таза лежа 10 раз (по 5 раз в каждую сторону).



Подъем ноги лежа на боку.

И.п.- лежа на боку, нижняя нога полусогнута, верхняя прямая, параллельна полу.

Выполнение: на выдохе поднимите ногу вверх, оставляя таз и туловище неподвижными, сохраняя прогиб в талии. На вдохе верните ногу в исходное положение.

5.Разгибание спины лежа на животе.

И.п.- лежа на животе. Руки выпрямлены и вытянуты вдоль корпуса, ладони зафиксируйте на бедрах, ноги сведите, лбом упираемся в коврик.

Выполнение:

- постепенно отрывайте корпус от коврика, начиная с головы, грудной клетки, вплоть до верхней части живота. При этом голова находится на одном уровне с торсом, а положение рук и ног сохраняется в первоначальной позиции.
- задержитесь в верхней точке разгибания спины лежа на несколько секунд, и также медленно верните туловище, а затем голову на коврик. Повторите упражнение нужное число раз.

совершаете подъем вверх.



- на вдох вы опускаете корпус, на выдох - совершаете подъем. При этом на вдохе не расслабляете мышцы, а еще сильнее сокращаете на выдохе.

•7. Круги ногами.

И. п.- лежа на спине и вытянуть руки вдоль туловища ладонями вниз. Ноги прямые.

Выполнение: • Подтяните колено одной ноги к груди, а затем выпрямите ногу так, чтобы она приняла вертикальное положение. Слегка оттяните носок. Пальцы другой ноги обращены вверх (тыльное сгибание в голеностопном суставе). • Выдох. Круговым движением отведите ногу за среднюю линию тела. При этом одна половина таза отрывается от мата. Продолжите круговое движение над нижней ногой, опуская таз на мат. • Вдох. Продолжая круговое движение, отведите ногу в сторону, а затем верните ее в исходное положение. Повторите то же самое другой ногой. Выполните по 5 кругов каждой ногой.

8. «Сотня».

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты, ладонями можно придерживать колени.

Выполнение: на выдохе поднимите верх корпуса, потянитесь ладонями вдоль пола вперед, выпрямите ноги вверх. Корпус плотно прижат к полу и стабилизирован, лопатки не касаются коврика. На вдохе вернитесь в исходное положение.

9. Перекаты на спине.

И.п.- Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, и колени обхватите ладонями. Выполнение: • Оторвите стопы от пола и найдите равновесие. Локти тяните в стороны. Плечи максимально отдалены от ушей. • Округлите спину, посылая копчик вперед и приближая пупок к позвоночнику.

Подбородок касается груди. • Начните перекат, сохраняя корпус в исходном положении. При движении старайтесь еще больше округлить спину. • Перекатитесь до края лопаток и вернитесь обратно в исходное. Перекат осуществляется полностью на работе мышц центра, а не на инерции — не делайте захлест ногами.

10. Мостик на плечах.

И.п.- Лежа на спине, поставьте стопы на пол близко к тазу на ширине плеч. Расстояние между стопами и коленями одинаковое и не должно меняться во время выполнения упражнения.

Выполнение: • на выдохе, отрывая позвонок за позвонком от пола, начните поднимать корпус вверх.

Упирайтесь пятками и плечами в пол, не давите на затылок. • на вдохе сохраните позицию, на выдохе опуститесь вниз.

11. «Пила».

И.п.- сидя на полу с прямой спиной, вытяните ноги вперед и раздвиньте их на ширину плеч. Носки тяните на себя. Вытягивайте позвоночник вверх, будто хотите достать макушкой до потолка. Вытяните руки в стороны.

Выполнение: • Прижмите пупок к позвоночнику и, выдыхая, начните скручивание в сторону, потом на прессе округлите спину вперед и вниз. • Тянитесь руками в стороны, правой рукой к левому мизинцу. Выполните два небольших выдоха, «пиля» стопу мизинцем. • На вдохе выпрямитесь, и, выдыхая, выполните движение в другую сторону.

12. Повороты корпуса сидя.

И.п.- Сидя на полу, выпрямите спину, вытяните руки в стороны, сведя лопатки. Ноги прямые, разведены на ширину плеч. Напрягите нижнюю часть живота, потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник.

Выполнение: • на выдохе перекрутитесь в области талии вправо. Усиливайте выдох за счет пресса и поднятия грудной клетки вверх. Как бы «завинчивайтесь» в потолок затылком. • на вдохе вернитесь в исходное положение. Не поднимайте плечи, руки вытянуты в стороны параллельно полу. Выполните поворот в другую сторону.

13. Махи ногами лежа на боку.

И.п.- лежа на правом боку и ноги вытянуты. Одну руку поставьте на пол перед собой на уровне живота, а на локоть другой обопритесь. Убедитесь в том, что вы можете сохранять равновесие в этом положении.

Выполнение: • Отведите левую ногу максимально вверх, насколько вам позволит это сделать тазобедренный сустав. Нога прямая, отведение происходит вертикально вбок, не вперед и не назад. • Правую ногу, которая находится снизу, можно немного согнуть для лучшей устойчивости. Верните ногу в исходное положение. Повторите несколько раз и перевернитесь на другой бок.

14. «Потягивающаяся кошка».

И. п.- встаньте на четвереньки, опираясь на мат коленями и ладонями. Колени должны находиться точно под тазобедренными суставами, а ладони — под плечевыми. Придайте тазу и позвоночнику нейтральное положение.

Выполнение: • Выдох. Наклоните таз назад и выгните спину вверх, как показано на рисунке. • Вдох. Вернитесь в исходное положение. • Выдох. Разогните верхнюю часть позвоночника. • Вдох. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение потягивающаяся кошка 5 раз.

15. Подъем ног из упора лежа.

И. п.- тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги полностью выпрямлены в локтях и коленях. Ладони находятся точно под плечами, пальцы обращены вперед. Тело полностью выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию от лодыжек до ушей (это положение называется упором лежа).

Выполнение: • Вдох. Поднимите одну ногу. • Выдох. Опустите ногу в исходное положение. • Вдох. Поднимите другую ногу. • Выдох. Опустите ногу в исходное положение. Повторите подъем ног из упора лежа 10 раз (по 5 раз каждой ногой).

16. «Удар пяткой».

И. п. – лежа на животе, носки вытянуты, макушкой тянитесь вперед. Ноги вместе, голова лежит на руках.

Выполнение:

• На вдохе поднимите ноги от пола и начинайте быстро бить пятками друг о друга 10-20 раз. Дыхание спокойное, равномерное. • Корпус прижат к полу, естественный прогиб позвоночника. Сделайте 3-5 подходов. Завершите это упражнение релаксацией.

17. Растяжка одной ноги.

И. п.- лежа на спине, затем приподнимите голову и лопатки от пола, как при выполнении скручивания, и подтяните одно колено к груди. Ладонь одноименной руки обхватывает голень чуть выше голеностопного сустава, другая рука находится на колене. Немного приподнимите выпрямленную ногу, чтобы поясница сохраняла плотный контакт с матом. Носки обеих ног слегка оттянуты.

Выполнение: • Вдох. Начинайте сгибать выпрямленную ногу и выпрямлять согнутую. • Выдох. К завершению выдоха полностью поменяйте положение рук и ног. Руками подтяните согнутую в колене ногу как можно ближе к груди. Повторите растяжку одной ноги 10 раз (по 5 раз каждой ногой), завершая каждую смену положения рук и ног выдохом.

18. «Плавание».

И. п. - Лежа на животе, вытяните руки перед собой ладонями вниз. Слегка приподнимите от пола грудь, руки и ноги. Ноги прямые, носки слегка оттянуты.

Выполнение: • Поднимите правую руку и левую ногу. • Поднимите левую руку и правую ногу, в то время как разноименные конечности возвращаются в исходное положение.

Продолжайте выполнять упражнение плавание на протяжении 10 циклов дыхания. Перемена положения конечностей совершается быстро, но плавно.

19. «Тюлень».

И. п. - сидя на полу, подтяните колени к груди и разведите их шире плеч. Составьте пятки вместе. Согните позвоночник по всей длине, чтобы он принял форму буквы «С».

Проведите руки между ногами и возьмитесь за внешние стороны стоп. Приподнимите стопы от пола, чтобы весь вес тела приходился на ягодицы.

Выполнение: • Вдох. Перекатитесь на спине назад. • Выдох. Перекатитесь вперед в исходное положение. Дважды хлопните ступнями одна о другую. Повторите упражнение тюлень 10 раз.

20. «Кресло-качалка».

И. п. - поддерживая равновесие на седалищных костях, подтяните колени к груди и разведите их примерно на ширину плеч. Согните нижнюю часть позвоночника в виде буквы «С».

Обхватите руками голени в области лодыжек. Выпрямите обе ноги в коленях так, чтобы они образовали с туловищем подобие буквы «V».

Выполнение: • Вдох. Мягко перекайтесь назад по полу, как показано на рисунке. • Выдох. Совершите перекач вперед и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение кресло-качалка 5 раз.



21. «Двойной удар».

И. п. - Лежа на животе, положить подбородок на пол. Согните руки в локтях и сведите их за спиной в замок. Тыльные стороны ладоней должны лежать на крестце. Приподнимите обе ноги примерно на 2 см от пола. Выпрямите ноги в коленях и слегка оттяните носки.

Выполнение: • Выдох. Энергично согните ноги в коленях, пытаясь достать пятками до ягодиц. • Вдох. Поднимите грудь от пола, выпрямите руки в локтях, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены в сторону ног. Одновременно выпрямите ноги в коленях, стараясь поднять их как можно выше от пола. Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение двойной удар 6 раз.

22. Махи ногой стоя на колене.

И. п.- встаньте на колени и наклоните туловище в сторону. Обопритесь ладонью одной руки на пол, чтобы пальцы были обращены в противоположную сторону от таза. Вторую руку положите на затылок и отведите локоть вертикально вверх. Поднимите выпрямленную ногу, находящуюся дальше от опорной руки, примерно на уровень таза.

Выполнение: • Вдох. Отведите поднятую ногу вперед. • Выдох. Отведите поднятую ногу назад. Повторите махи ногами стоя на колене 5 раз, а затем проделайте то же самое другой ногой.

23. «Ножницы».

И. п. - Лежана спине и руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Поднимите прямые ноги под углом около 60 градусов или даже выше, если это помогает обеспечить более стабильное положение таза. Сгибая позвоночник, оторвите таз от пола так, чтобы ступни оказались над головой. Подставьте ладони под верхнюю часть таза (пальцы обращены в сторону копчика). Опустите таз на руки, чтобы обеспечить ему прочную опору, и слегка прогнитесь в пояснице (гиперэкстензия позвоночника).

Выполнение: • Вдох. Опустите одну ногу вперед, сохраняя неподвижное положение другой ноги. • Выдох. Поменяйте положение ног. Повторите упражнение ножницы 10 раз (по 5 раз каждой ногой). В завершение сведите ноги над головой (исходное положение) и мягко опустите туловище на пол.

24. Отжимание.

И. п. - наклонитесь из стойки вперед и положите ладони на пол или опустите их, насколько позволяет ваша гибкость. Поочередно переставляя руки вперед, придите в положение упора лежа.

Выполнение:

• Вдох. Согните руки в локтях и опустите грудь к полу. • Выдох. Выпрямите руки в локтях и поднимите туловище в исходное положение. Сделайте еще два отжимания (2-я и 3-я фазы), а затем, переставляя руки назад и сгибая ноги в тазобедренных суставах, придите в наклонное положение. Повторите все с самого начала 5 раз.

25. «Бумеранг».

И. п.- Сидя на полу, выпрямить спину и ноги. Положите одну ногу на другую и скрестите их в лодыжках. Оттяните носки. Руки опираются на пол в непосредственной близости от таза.

Выполнение: • Выдох. Перекатитесь на спину и заведите ноги за голову. В этой фазе работают те же мышцы, что и в перекатах с прямыми ногами. Поменяйте положение ног.

• Вдох. Перекатитесь вперед, но не опускайте ноги на пол, держа их на весу под углом.

Отведите руки назад ладонями вверх. • Выдох. Опустите ноги на пол и наклонитесь головой как можно ниже к коленям.

Руки по-прежнему находятся сзади. • Вдох. Круговым движением через стороны переведите выпрямленные руки вперед. • Выдох. Перекатитесь назад, как было описано во 2-й фазе.

Повторите упражнение бумеранг 6 раз, меняя положение ног. После последнего повторения вернитесь в исходное положение.

26. «Краб».

И. п.- Сидя на полу, согните ноги в коленях и скрестите их в лодыжках. Согните позвоночник в виде буквы «С». Возьмитесь руками за разноименные стопы (левой рукой — за правую стопу, а правой — за левую). Слегка согните руки в локтях и разведите локти в стороны.

Большие пальцы рук лежат на внешних поверхностях стоп, а остальные охватывают подошвенную часть. Оторвите ступни от пола и подтяните колени к плечам, удерживая равновесие на ягодицах.

Выполнение: • Вдох. Перекатитесь на спине назад. • Выдох. Перекатитесь вперед в исходное положение, а затем еще дальше, чтобы встать на колени и упереться лбом в пол. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение краб 6 раз. После последнего повторения примите исходное положение, балансируя на ягодицах.

27. Перекаты на животе.

И. п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях и сведены. Возьмитесь руками за одноименные ступни. Приподнимите голову, грудь и колени от пола.

Выполнение: • Вдох. Перекатитесь на животе вперед. • Выдох. Перекатитесь на животе в обратном направлении. Повторите упражнение 10 раз.

Тема 5 Подвижные игры.

Игры с фитнес-мячом, мячом

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

«**Подвижные игры**». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«**Эстафеты**». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Критерии оценки результативности образовательной деятельности, методов контроля и управления образовательным процессом

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) - проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

Формы подведения итогов:

Соревнования различного уровня;

контрольное занятие;

контрольные игры;

сдача контрольных нормативов;

тестирование.

Виды контроля:

-тренировочные занятия;

-беседы, учебные игры;

-тестирование;

-эстафета;

-участие в соревнованиях, контрольных играх;

-выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

3. Тестирование по теоретическому материалу.

4. Контроль соблюдения техники безопасности.

5. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.
10. Общефизическая подготовка
11. Специальная физическая подготовка согласно программе.
12. Техническая подготовка (составление и выполнение комплексов упражнений под музыку)
13. Антропометрические измерения:
 - рост (см)
14. - вес (кг)
15. - окружность грудной клетки (см)
16. - окружность талии, бедер (см)
17. Контрольные упражнения , тесты
 - Сгибание рук в упоре лежа.
18. «Отлично» - 25 раз
19. «Хорошо» -20 раз
20. «Удовлетворительно» -15 раз
21. - Поднимание туловища лёжа на спине (ноги закреплены, руки за головой) за 30 сек.
22. «Отлично» - 35 раз
23. «Хорошо» -30 раз
24. «Удовлетворительно» -25 раз
25. - Приседания за 30 сек.
26. «Отлично» - 30- раз
27. «Хорошо» -25 раз
28. «Удовлетворительно» -20 раз
29. - Прыжки на скакалке за 30 сек.
30. «Отлично» - 60 раз
31. «Хорошо» - 45 раз
32. «Удовлетворительно» - 35

Оценка усвоения должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся. При оценке достижений девушек в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам. **4.**

Методические материалы включают в себя: • методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу; • литература по ритмике, пластике, танцу; • словари терминов; • описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- иллюстрации; • фотографии; • видео – аудиозаписи; • фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

Перечень учебно-методического обеспечения • Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.

- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Список литературы Нормативно-правовые акты и документы. • Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в РФ"; • Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.); • Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242; • "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (СанПиН 2.4.1.3049-13)

• «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14); • Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»; • Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»; • Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.» **Литература** • Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.

• Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.

• Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.

• Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.

• Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.

• Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.

• Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

Аэробика. Теория и методика проведения занятий. «СпортАкадем Пресс», 2002. Под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. 2. Ирина Смирнова, Лика Ян, «Бодифлекс, калланетика, пилатес», сборник, изд. Вектор, 2009г. 3. Виру А.А. Аэробные упражнения. – М.: ФИС, 1988 4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – М.: ФИС, 1989 5. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика – М.: 1986 6. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика – М.: ФИС, 1987 7. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М: Советский спорт, 1990 8. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой.- М.: Советский спорт, 1988 9. Михайлов Н.Г. Никитушкина Н.Н. Оздоровительная аэробика. М. МГФСО, 2001

Интернет-ресурсы • «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы) http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs/

• «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 3 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

