# C:\Users\ЛЕХА\Desktop\пполина работа\программы муниципальные\титульникки джипег\фитнес аробика.jpg

Оглавление

[Введение 3](#_Toc106887775)

[РАЗДЕЛ № 1 4](#_Toc106887776)

[«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» 4](#_Toc106887777)

[1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc106887778)

[Уровень сложности программы 5](#_Toc106887779)

[Актуальность программы 6](#_Toc106887780)

[Отличительные особенности программы. 8](#_Toc106887781)

[Адресат программы 10](#_Toc106887782)

[Объём и сроки освоения программы 10](#_Toc106887783)

[Формы обучения 10](#_Toc106887784)

[Режим занятий 10](#_Toc106887785)

[1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 11](#_Toc106887786)

[1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 13](#_Toc106887787)

[Учебный (учебно-тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» 13](#_Toc106887788)

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 13](#_Toc106887789)

[первого года обучения 13](#_Toc106887790)

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 19](#_Toc106887791)

[второго года обучения 19](#_Toc106887792)

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 27](#_Toc106887793)

[третьего года обучения 27](#_Toc106887794)

[1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 35](#_Toc106887795)

[РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» 38](#_Toc106887796)

[2.1. Календарный учебный график 38](#_Toc106887797)

[2.2. Условия реализации программы 38](#_Toc106887798)

[2.3. Формы аттестации и контроля 39](#_Toc106887799)

[2.4. Оценочные материалы 40](#_Toc106887800)

[2.5. Методическое обеспечение 44](#_Toc106887801)

[2.6. План воспитательной работы 46](#_Toc106887802)

[Список литературы](#_Toc106887803) 50

# Введение

**Аэробика** - это некий конгломерат музыки, танца, гимнастики и акробатики. Популярность этого вида оздоровительных тренировок растёт. Одно из основных преимуществ аэробики перед другими видами спорта - то, что у нас нет понятия "отсев". Ведь в большинстве видов спорта жесткий отбор начинается с самого детства.

Если ребенок не проходит по каким-либо параметрам, не выполняет тех или иных тестов, на нем ставят "крест", и он в лучшем случае переходит в разряд неперспективных, а в худшем бросает спорт, что уже само по себе моральная травма. В аэробике же, если у ребенка и нет генетической предрасположенности, и он, скорее всего, не станет спортсменом, он без сомнения, сможет успешно выступать в шоу - программах и участвовать в соревнованиях по фитнес аэробике (оздоровительной). И сложно сказать, в каких соревнованиях дети выступают с большим желанием и отдачей, где больше коллективизма, какие соревнования более зрелищны спортивные соревнования или соревнования и фестивали шоу-групп.

Направленность данной образовательной программы - физкультурно-спортивная. Основу программы составляет ознакомление с многообразием движений и упражнений аэробики. Также большое значение в работе с детьми придается решению воспитательных задач: самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических и нравственных способностей, достижению спортивных успех.

Программа включает в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. По структуре и содержанию занятий аэробные танцы стоят ближе всего к современной аэробике.

#

# РАЗДЕЛ № 1

# «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» *имеет физкультурно - спортивную направленность*.

# Уровень сложности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет ***базовый уровень***, который предполагает формирование интереса и устойчивой мотивации к занятиям «Фитнес-аэробикой» и освоение базовых знаний, умений, навыков.

Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642);

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

- Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2014 г № 996-р);

-Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

-Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

-Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

-Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019. г. № 740);

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» редакции от 03.07.2013 г. № 86-03;

-Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области, (утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);

 -Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 № 499 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Фитнес - аэробика". (Зарегистрирован 28.07.2021 № 64425);

-Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

# Актуальность программы

Актуальность программы состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Многие дети и подростки в настоящее время нуждаются в физкультурно-оздоровительных занятиях, в совершенствовании образа собственного тела. В области детско-юношеского спорта необходимо расширение числа культивируемых видов спорта, обновление содержания, создание программ и учебно-методических пособий нового поколения. В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым.

Фитнес-аэробика - один молодых видов спорта, быстро завоевавший по популярность во всем мире. Фитнес 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. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной 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.

# Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана и адаптирована к условиям ограниченных возможностей спортивной базы учреждений дополнительного образования. Её содержательная основа универсальна и позволяет строить образовательный процесс с детьми младшего и среднего школьного возраста, учитывая их возрастные особенности. Занятия по программе имеют ряд методических и организационных особенностей:

- группы комплектуются по возрастному признаку - осуществляется набор детей младшего и среднего школьного возраста, это связано с возрастными особенностями формирования команд по данной дисциплине;

- содержание программы и учебно-тематический план корректируется в соответствии с возрастом учащихся;

-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащихся;

 - с возрастом и степенью подготовленности необходимо уменьшать объем общей физической подготовки и уделять большее количество времени специальной, физической и технической подготовке, а также постепенно увеличивать объем тренировочной нагрузки;

- в процессе всего периода занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием детей.

В процессе занятий необходимо учитывать специфику детей младшего школьного возраста, их эмоциональную отзывчивость на чувственные впечатления, которые обусловлены яркостью восприятия, наглядной образной памятью, богатством воображения, восприятия словесного, художественного образа.

На занятиях целесообразно от 40 до 60% времени уделять следующим видам подвижных игр и эстафет:

 - музыкальные игры для развития чувства ритма, мимики, пластики, хореографической подготовки;

- подвижные игры с использованием средств аэробной гимнастики с включением упражнений по общей физической подготовке и подводящих к выполнению простейших элементов;

- эстафеты для развития основных двигательных способностей; подвижные игры, формирующие умения ориентировки в пространстве, перемещений и различных перестроений.

В процессе занятий с детьми среднего школьного возраста можно применять метод круговой тренировки. Круговая тренировка представлена в данной программе высокоинтенсивным комплексом упражнений, подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, способствующих развитию специальной выносливости, что позволяет достигать наибольшей эффективности занятий. Материалом для круговой тренировки служат общеразвивающие упражнения, базовые шаги, подводящие упражнения и простейшие элементы.

Эти упражнения, как правило, имеют ациклическую структуру, им искусственно придается циклический характер путем серийных слитных повторений.

Круговая тренировка позволяет сформировать навыки выполнения соединений базовых шагов аэробики и отдельных элементов и способность исполнить их в целостном соревновательном упражнении. При выполнении комплексов упражнений в круговой тренировке используется ритмичное музыкальное сопровождение, что позволяет повысить физическую активность обучающихся, а также увеличить моторную плотность занятия и создать благоприятный эмоциональный фон при достаточно большой нагрузке.

На занятиях необходимо формировать навыки самостоятельной работы, больше времени уделять инструкторской и судейской практике. В процессе занятий могут использоваться игры-задания «Повтори за мной» и «Конкурс танца», а также обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований внутри группы. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении следующих специфических принципов спортивной подготовки: единство всех сторон подготовки обучающихся; непрерывность и цикличность тренировочного процесса; специализации и индивидуализации; постепенности повышения требований; волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

# Адресат программы

 К занятиям «Фитнес-аэробикой» допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе, имеющие медицинский допуск с 7 до 17 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

# Объём и сроки освоения программы

Этап начальной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика» распределен на основании федерального стандарта, по продолжительности составляет 3 года.

Продолжительность одного учебного года составляет 36 недель.

Общий объем программы: 864 часа.

1 год - 216 часов, 2 - 324 часа, 3 год - 324 часа.

Формы обучения

Формы обучения - групповая, обучение с индивидуальным подходом, соревнования.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую подготовки.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке .

Режим занятий

1 год - 3 раза в неделю по 2 часа, 2 - 3 год обучения 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час или 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного занятия - 45 минут, с 10-минутным перерывом.

# 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель**:

Создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации обучающихся посредством обучения основам фитнес-аэробики.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- расширить представление о здоровом образе жизни;

- обучить выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;

- содействовать овладению основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

***Развивающие:***

- содействовать формированию правильной осанки;

- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);

- способствовать развитию творческих способностей.

***Воспитательные:***

- содействовать формированию интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;

- способствовать формированию дисциплинированности,

целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;

- содействовать развитию эстетического воспитания.

#

# 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

# Учебный (учебно-тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика»

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

# первого года обучения

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****№ п/п** |  **Наименование разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| I | Вводные теоретические занятия (теория) | 2 | 0 | 2 | опрос, тестирование |
| II | Общая физическая подготовка | 2 | 47 | 49 | контрольные нормативы |
| III | Специальная физическая подготовка | 4 | 70 | 74 | Педагогическое наблюдение |
| IV | Специальная техническая подготовка  | 4 | 60 | 64 | Педагогическое наблюдение |
| V | Культурно-досуговые мероприятия | - | 8 | 8 | Участие всоревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебныхпоединках |
| VI | Соревнования | - | 11 | 11 |
| VII | Контрольные испытания | 0 | 8 | 8 | Результаты сдачи контрольных нормативов |
|  | **Итого:** | **12** | **204** | **216** |  |

**Содержание учебно - тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки первого года обучения.**

**Теория**

**I. Вводное занятие:**

- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;

- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;

- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.

- музыкальное сопровождение в аэробике;

- значение здорового образа жизни для человека;

- режим дня и питания в сохранении и укреплении здоровья;

- личная гигиена, гигиена одежды и обуви;

- понятие о правильной осанке.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**II. Общая физическая подготовка**

**Теория:**  Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики; правила подвижных игр.

**Практика:**

**Общеразвивающие упражнения**

- строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений);

-упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе)

- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);

- упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);

- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища).

 **Подвижные игры и эстафеты** - подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся); - эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами - обручами, мячами, скакалками.

**3. Специальная физическая подготовка**.

**Теория:**

Техника выполнения хореографических упражнений.

**Практика:**

**Специальные упражнения** - упражнения для развития гибкости (в исходных положениях - сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты);

- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку)

- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия);

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; различные прыжки на месте и с продвижением);

- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов классической и спортивной аэробики). Хореографические упражнения - подъем на полупальцы (релеве);

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;

- приседания (гран плие) в 1, 2 4, 5-й позициях

- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

- приседания на одной - другая согнута к щиколотке (батман фондю);

- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);

- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;

- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

**Теория:** Техника выполнения хореографических упражнений.

**Практика:**

Специальные упражнения:

- упражнения для развития гибкости (в исходных положениях);

- сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты);

- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку);

- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия);

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; различные прыжки на месте и с продвижением);

- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов классической и спортивной аэробики). Хореографические упражнения - подъем на полупальцы (релеве);

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;

- приседания (гран плие) в 1, 2 4, 5-й позициях;

- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

- приседания на одной - другая согнута к щиколотке (батман фондю);

- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);

- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях; - поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

**4. Специальная техническая подготовка**

**Теория:** - профилактика травматизма на занятиях;

- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;

- техника выполнения базовых шагов степ-аэробики;

- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.

**Практика:**

Базовые шаги классической аэробики;

- обычная ходьба (March);

- ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle - ST);

- шаг с поворотом кругом (Pivot Turn - PT);

- выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap - T - T); - Heel Dig - H - D или Heel Touch - H - T) - переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open - Step, Plie Touch или Side Tip;

- кик (Kick - KK); - Приставной шаг (Step Touch - S - T);

- переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine - Grv);

- выпад (Lunge - L - ge); - Бег (Jogging или Jog - J).

- прыжки, подскоки и скачки - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack - J - J);

- Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump. Базовые шаги степ-аэробики: - Базовый шаг (Basic Step - B - C);

- шаг ноги врозь – ноги вместе (V - Step - V - S);

- приставной шаг (Tap Up - T -U, Tap Down - T - D);

- касание платформы носком свободной ноги (Step Tap - ST);

- шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg - L - L);

- шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up - St -S);

- Straddle Down – St – D); - Шаг через платформу (Over the Top);

- подскоки (Leap 1, Leap 2).

Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов. Комбинации из изученных шагов.

Элементы аэробной гимнастики: - отжимание в упоре, лежа ноги врозь;

- упор углом ноги врозь, одна рука - впереди, другая - сзади;

- прыжок с поворотом на 180º;

- прыжок в группировку;

- махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат - «хич-кик»);

- шпагат; - амплитудные махи ногами.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, методические указания.

**5.** **Культурно-досуговые мероприятия.**

**Практика:**

Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

**6. Соревнования**.

**Практика:**

Участие в соревнованиях.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**7. Контрольные нормативы.**

**Практика:**

Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

# второго года обучения

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****№ п/п** |  **Наименование разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| I | Вводные теоретические занятия (теория) | 4 | 0 | 4 | опрос, тестирование |
| II | Общая физическая подготовка | 4 | 60 | 64 | контрольные нормативы |
| III | Специальная физическая подготовка | 2 | 113 | 115 | Педагогическое наблюдение |
| IV | Специальная техническая подготовка  | 2 | 110 | 112 | Педагогическое наблюдение |
| V | Культурно-досуговые мероприятия | - | 8 | 8 | Участие всоревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебныхпоединках |
| VI | Соревнования | - | 15 | 15 |
| VII | Контрольные испытания | 0 | 6 | 6 | Результаты сдачи контрольных нормативов |
|  | **Итого:** | **12** | **312** | **324** |  |

**Содержание учебно - тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки второго года обучения.**

**I. Вводные теоретические занятия (теория)**

- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;

- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;

- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. **Теоретические занятия:**

- история развития и современное состояние аэробики;

- достижения российских спортсменов в аэробике;

- строение и функции организма человека.

**II. Общая физическая подготовка**

**Теория:**

Требования к подбору упражнений для самостоятельных занятий физической культурой; правила проведения спортивных эстафет.

**Практика:**

Общеразвивающие упражнения - упражнения для мышц рук (круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременные и поочередные);

- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны и повороты головы в различных направлениях; поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине);

- упражнения для мышц ног (полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны; махи с опорой и без опоры руками; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на 1-2 ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);

- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением или помощью партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);

- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища); Подвижные игры и эстафеты - подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);

- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами - обручами, мячами, скакалками).

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:**

Техника выполнения физических упражнений и основные ошибки при их выполнении.

**Практика:**

Специальные упражнения - упражнения для развития гибкости (махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии);

- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку;

упражнения с гимнастическими палками и фитболами);

- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами; равновесия; повороты);

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах;

прыжки на месте и с продвижением;

приседания и прыжки из глубокого приседа);

- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов аэробики с различными перемещениями и движениями руками). **Хореографические упражнения:**

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях

- приседания (гран плие) в 1,2 4, 5-й позициях;

- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

- приседания на одной - другая согнута к щиколотке (батман фондю);

- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);

- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;

- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

**Специальная техническая подготовка.**

**Теория:**

- профилактика травматизма на занятиях;

- правила выполнения базовых шагов классической аэробики;

- правила выполнения базовых шагов степаэробики;

- правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:**

**Базовые шаги классической аэробики**

- Обычная ходьба (March);

- Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle - ST);

- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn - PT);

- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap - T - T);

- Heel Dig - H - D или Heel Touch - H - T); Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open - Step, Plie Touch или Side Tip);

- Кик (Kick - KK); - Приставной шаг (Step Touch - S - T);

- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine - Grv);

- Выпад (Lunge - L - ge); - Бег (Jogging или Jog - J);

- Бокс - степ (Box Step) - Скрестный шаг (B - S или Cross - Step - Cr - S); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up - K - up);

- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl - L -CL);

- Скачки с одной ноги на две (Chasse - Ch);

- Варианты бега: Rocking Horse. Прыжки, подскоки и скачки

- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack - J - J);

- Hop;

- Power Jack;

- Heel Jack;

- Scissor Jump;

- Ronny;

- Stuffle;

- Jump Leg Lift.

Базовые шаги степ-аэробики - Базовый шаг (Basic Step - B - C);

- Шаг ноги врозь - ноги вместе (V - Step - V - S);

- Приставной шаг (Tap Up - T -U, Tap Down - T - D);

- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap - ST);

- Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg - L - L);

- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up - St -S);

- Straddle Down - St - D);

- Шаг через платформу (Over the Top);

- Шаги из угла в угол платформы (Corner to - Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);

- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn - PT);

- Бокс – степ (Box Step);

- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap - T - T);

- Heel Dig - H - D или Heel Touch - H - T;

- Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open - Step, Plie Touch или Side Tip. Запись движения - S - S или O - S.);

- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up - K - up);

- Поднимание прямых ног (Leg Lift - L - L).

- Кик (Kick - KK); - Приставной шаг (Step Touch - S - T);

- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine - Grv);

- Выпад (Lunge - L - ge);

- Бег (Jogging или Jog - J);

- Мамбо (Mambo - M);

- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl - L - CL);

- Варианты бега: Rocking Horse; Pendulum;

- Приставной шаг в сторону полуприседом (Squat - S - Q);

- Скачки с одной ноги на две (Chasse - Ch).

Прыжки, подскоки и скачки - Прыжки ноги врозь (Jumping Jack - J - J);

- Hop;

- Power Jack; - Heel Jack;

- Scissor Jump; - Stuffle; - Ronny;

- Air Jack;

- Jump Knee Lift;

- Jump Leg Lift.

Базовые шаги степ-аэробики - Базовый шаг (Basic Step - B - C);

- Шаг ноги врозь - ноги вместе (V - Step - V - S);

- Приставной шаг (Tap Up - T - U, Tap Down - T - D);

- Касание платформы носком свободной 14 Corner);

- Выпады (Lunges) в сторону и назад;

- Подскоки (Leap 1, Leap 2);

- Run. Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов. Комбинации из изученных шагов.

Элементы аэробной гимнастики - отжимание в упоре, лежа;

- из упора, лежа, круг одной ногой;

- упор углом ноги врозь, одна рука - впереди, другая - сзади;

- упор углом ноги врозь;

- прыжок, согнувшись, согнув одну ногу - «казак»;

- махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат - «ножницы»;

- прыжок с поворотом на 360º;

- фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу;

-фронтальный шпагат с касанием грудью пола;

- из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот - «панкейк» - амплитудные махи ногами; - поворот на 360º на 1 ноге.

**Культурно-досуговые мероприятия.**

**Практика:**

Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

**Соревнования.**

**Практика:**

Участие в соревнованиях.

**Контрольные нормативы.**

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

# Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

# третьего года обучения

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****№ п/п** |  **Наименование разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| I | Вводные теоретические занятия(теория) | 4 | 0 | 4 | опрос, тестирование |
| II | Общая физическая подготовка | 4 | 60 | 64 | контрольные нормативы |
| III | Специальная физическая подготовка | 2 | 113 | 115 | Педагогическое наблюдение |
| IV | Специальная техническая подготовка  | 2 | 110 | 112 | Педагогическое наблюдение |
| V | Культурно-досуговые мероприятия | - | 8 | 8 | Участие всоревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебныхпоединках |
| VI | Соревнования | - | 15 | 15 |
| VII | Контрольные испытания | 0 | 6 | 6 | Результаты сдачи контрольных нормативов |
|  |  | **12** | **312** | **324** |  |

**Содержание учебно - тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки третьего года обучения.**

**Теория**

**Вводные занятия:**

- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;

- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;

- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.

**Теоретические занятия:**

- правила подбора физических упражнений для комплекса утренней гимнастики;

- зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды;

- правила здорового образа жизни;

- влияние закаливания и физических упражнений на состояние здоровья человека.

- двигательная активность в летний период.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Требования к проведению спортивных эстафет с различными предметами.

**Практика:**

**Общеразвивающие упражнения**

- упражнения для мышц рук (сгибания и разгибания рук в различных упорах и висах);

- упражнения для мышц шеи и туловища (поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине);

- упражнения для мышц ног (поднимания ног стоя, сидя, лежа, в висах и упорах, также с отягощениями или преодолевая сопротивление партнера; удержания ног вперед, в стороны, назад; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);

- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);

- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами).

**Подвижные игры и эстафеты:**

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);

- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами - обручами, мячами, скакалками.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория**: Основные формы самоконтроля во время занятий физическими упражнениям. Правильная осанка.

**Практика**:

**Специальные упражнения** - упражнения для развития гибкости (шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии, махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; упражнения с сопротивлением в парах);

- упражнения для формирования правильной осанки (прогибания в различных исходных положениях; упражнения с гимнастическими палками и фитболами);

- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами без зрительного контроля; равновесия; повороты);

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на скакалке с постепенным увеличением скорости и продолжительности; приседания и прыжки и глубокого приседа);

- упражнения для развития координации движений (выполнение комбинаций, включающих базовые шаги аэробики с различными перемещениями и движениями руками; выполнение отдельных элементов аэробной гимнастики в усложненных условиях, без зрительного контроля, на уменьшенной площади опоры).

**Хореографические упражнения.**

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;

- приседания (гран плие) в 1,2 4, 5-й позициях;

- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);

- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;

- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);

- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

**Специальная техническая подготовка.**

**Теория:**

- профилактика травматизма на занятиях;

- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;

- техника выполнения базовых шагов степ- аэробики;

- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика**:

**Базовые шаги классической аэробики**

- Обычная ходьба (March); - Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle - ST);

- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn - PT);

- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap - T - T);

- Heel Dig - H - D или Heel Touch - H - T)

- переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open - Step, Plie Touch или Side Tip);

- Кик (Kick - KK);

- Приставной шаг (Step Touch - S - T);

- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);

- Выпад (Lunge - L - ge); - Бег (Jogging или Jog - J);

**Теория:**

- профилактика травматизма на занятиях;

- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;

- техника выполнения базовых шагов степ-аэробики;

- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки. **Практика:**

**Базовые шаги классической аэробики**

- Обычная ходьба (March);

- Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle - ST);

- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn - PT);

- Бокс – степ (Box Step)

– Скрестный шаг (B - S или Cross - Step - Cr - S);

- Мамбо (Mambo - M); - Рок - степ - Rock Step;

- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap - T - T);

- Heel Dig - H - D или Heel Touch - H - T

- Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip;

- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift 18 - Бокс - степ (Box Step)

– Скрестный шаг (B - S или Cross - Step - Cr - S); - Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up - K - up);

- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl - L -CL);

- Скачки с одной ноги на две (Chasse - Ch);

- Варианты бега: Rocking Horse; - Мамбо (Mambo - M);

- Поднимание прямых ног (Leg Lift - L - L);

- Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat - S - Q); - Scoop (Sc). **Прыжки, подскоки и скачки**

- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack - J - J);

- Hop;

- Power Jack;

- Heel Jack;

- Scissor Jump;

- Ronny; - Stuffle;

- Jump Leg Lift;

- Air Jack.

**Базовые шаги степ-аэробики**

- Базовый шаг (Basic Step - B - C);

- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V - Step - V - S);

- Приставной шаг (Tap Up - T -U, Tap Down - T - D);

- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap - ST);

- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg - L - L)

- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up - St -S);

- Straddle Down - St - D);

- Шаг с поворотом (Turn Step - T - S);

- Шаг через платформу (Over the Top);

- Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner);

- Шаги через платформу в продольном направлении (Across);

- Выпады (Lunges) в сторону и назад;

- Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T - Step);

- Подскоки (Leap 1, Leap 2);

- Run;

- Hop.

**Комбинации из изученных шагов.**

**Элементы аэробной гимнастики**

- отжимание в упоре, лежа;

- отжимание в упоре «Венсон»;

- из упора, лежа, круг одной ногой;

- упор углом ноги врозь, одна рука - впереди, другая - сзади;

- упор углом ноги врозь;

- прыжок, согнувшись, согнув одну ногу - «казак»;

- махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат - «ножницы»;

- прыжок с поворотом на 360º;

- амплитудные махи ногами;

- прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу - «казак»;

- вертикальный шпагат с опорой руками;

- из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360º;

- фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу;

- из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот - «панкейк».

**Культурно-досуговые мероприятия.**

**Практика:**

Участие в массовых мероприятиях, праздниках, конкурсах, фестивалях.

**Соревнования.**

**Практика:**

Участие в соревнованиях.

**Контрольные нормативы.**

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

# 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика» к концу первого года обучения обучающиеся:

- сформируют коммуникативные качества личности.

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

- расширят свои знания о строении и функциях организма человека;

 - приобретут умения технически правильно выполнять комплексы упражнений программного материала;

 - научатся выполнять базовые шаги аэробики в согласовании с музыкой;

- овладеют умением подбирать физические упражнения для развития основных двигательных способностей.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика» к концу второго года обучения обучающиеся:

 - приобретут устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;

- сформируют коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

- расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;

 - повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

- овладеют умением подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;

 - приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;

 - овладеют основными элементами аэробной гимнастики;

- научатся качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика» к концу третьего года обучения обучающиеся:

 - сформируют устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;

 - приобретут навыки культуры общения в коллективе.

 - расширят свое представление о здоровом образе жизни;

 - повысят уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

 - приобретут умения выполнять комплексы упражнений программного материала;

- овладеют умением анализировать выполнение упражнений по критериям - техничность, выразительность, музыкальность.

# РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

# 2.1. Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов** - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул** - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебныхчасов | Количество учебныхдней | Количество учебных недель | Режим занятий |
| 1 год |  216  | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 2акад.часа |
| 2 год |  324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3акад. часа |
| 3 год |  324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3акад. часа |

# 2.2. Условия реализации программы

1. ***Материально - техническое обеспечение***

- спортивный зал;

 - оборудование спортивного зала (зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ платформы, маты);

 - спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи);

 ***2. Информационное обеспечение*** (музыкальный центр, компьютер, видеозаписи, аудиозаписи).

***3. Кадровое обеспечение:*** для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика»работает педагог с высшим специальным образованием.

# 2.3. 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 учащихся в соревнованиях, праздниках и фестивалях;

- сравнительного анализа педагогических тестов; - анализа анкетирования родителей;

- наблюдения педагога.

Результаты фиксируются в учебных журналах, диагностических и информационных картах.

#

# 2.4. Оценочные материалы

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП**

*Таблица № 5*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 - 1балл |
| 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 28 подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп - 100 прыжков в минуту |

**Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП**

**(на гибкость, подвижность суставов, устойчивости)**

*Таблица № 6*

|  |  |
| --- | --- |
| 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 ногами в стороны) | Голени и бедра плотно прилегают к полу | Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к пол | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов. | Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками. |
| 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)**

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 (колво 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 обучающихся**

*Таблица № 8*

|  |  |
| --- | --- |
| Количество лет | Результаты (баллы) |
| высокий | средний | низкий |
| 10-11 | 6,8 | 6,5 | 6,0 |
| 11-12 | 7,3 | 7,0 | 6,5 |
| 12-13 | 7,8 | 7,5 | 7,0 |
| 14-15 | 8,3 | 8,0 | 7,5 |

#

# 2.5. Методические материалы

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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, проектор,СD. | Зачетное занятие |
| 2. | **Практические занятия:**общаяфизическая подготовка; специальная физическая подготовка; специальная техническая подготовка. | Традиционное, контрольное, комбинированное занятие,соревнования, игра, эстафета. | **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,СD. | Зачетное занятие |
| 3. | **Культурно- досуговые****мероприятия.** | Праздник, конкурс,фестиваль,соревнование | **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, СD. | 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.

*Таблица № 10*

|  |  |
| --- | --- |
| **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 симмет - ричными и асимметричными движе - ниями 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 шагов в целых композициях.
 | * 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 разгиба ние 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.

*Таблица № 11*

|  |  |
| --- | --- |
| **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 симмет- ричными и асимметричными движе- ниями 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 шагов в целых композициях.
 | * 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 минимуму требова- ний угол в тазобедренном суставе при подъеме колена;
* неконтролируемое сгибание и разгиба- ние колена;
* неправильное положение стопы относительно колена;
* нарушение синхронизации движений с партнёрами.
 |

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**

*Таблица № 12*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группы элементов** | **Направленность ОФП** | **Упражнения по СФП** | **Дозировка** |
| Динамическая сила | на развитиединамической силы мышц рук, ног, брюшного пресса | * сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
* удержание положения упора лежа на согнутых руках;
* сгибания и разгибания рук в упоре, лежа, ноги на гимнастической стенке;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке (ноги вместе и ноги врозь)
 | 10-20 раз5-10 сек.5-10 раз10-20 раз |
| Статическая сила | на развитие статической силы мышц брюшного пресса,четырехглавой мышцы бедра, мышц рук | * поднимание согнутых ног до касания груди в висе на гимнастической стенке;
* поднимание прямых ног вместе в висе на гимнастической стенке (угол сгибания в тазобедренных суставах 90º и менее);
* поднимание прямых ног врозь в висе на гимнастической стенке;
* поднимание согнутых ног до касания груди в висе, сидя на гимнастической стенке;
* поднимание прямых ног в висе, сидя на гимнастической стенке;
* удержание одной ноги впереди, стоя спиной гимнастической стенке;
* удержание ног в упоре углом ноги врозь;
* удержание ног в упоре углом ноги вместе
 | 10-20 раз10-20 раз10-20 раз10-15 раз5-10 раз10-15 сек.10-15 раз10-15 раз |
| Прыжки | на развитие взрывнойсилы мышц ног, брюшного пресса | * поднимания на носки, стоя на гимнастической стенке;
* выпрыгивания вверх из глубокого приседа;
* прыжки в глубину с возвышения не более 0,75-1,15 м.;
* прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку.
 | 20 раз20 раз20 раз15-20 раз |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группы****элементов** | **Направленность****ОФП** | **Упражнения по СФП** | **Дозировка** |
|  |  | * «складки», лежа на спине;
* «складки», лежа на спине, ноги врозь;
* прыжки в шпагат, опираясь одной рукой на гимнастическую стенку;
* прыжки в группировку;
* прыжки, согнувшись;
* прыжки, согнувшись, ноги врозь;
* прыжки, согнувшись, согнув ногу -

«казак»;* прыжки с поворотом на 180º;
* прыжки с поворотом на 360º
 | 10-20 раз10-20 раз |
| 20 раз15-20 раз15-20 раз15-20 раз |
| 15-20 раз15-20 раз15-20 раз |
| Равновесия и гибкость | на развитие гибкости, статического, динамическогоравновесия | * 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 раз3-5 мин.10-20 сек. |
|  |  | 10-20 сек. |

# 2.6. План воспитательной работы

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

**Формы организации воспитательной работы**

-  собрания, лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране, мире;

-  встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу

*Таблица № 13*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ |
| 1 сентября | День знанийДень основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября  | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации»  |
| 27 сентября  | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ |
| 1 октября  | Международный день пожилых людей. Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября  | Всемирный день каратэ |
| 8 октября  | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября  | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря  | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области - «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России.  |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мираВсемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики.  |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая  | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги. Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

# Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.; «Физкультура и спорт», 1978.

2. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Аэробика на все вкусы // Журнал «Спорт в школе». 2000, №41-42. - С.3-4 .

3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – Киев: «Молодь», 1986.

4. Виру А.А. Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. - М.: «Советский спорт», 1991.

6. Горбунов В.А. Демиденко О.И. Гимнастика в системе средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике. - Иркутск: ООО «СИ-ЛАЙН», 1999.

7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): Учебное пособие для студентов факультета физвоспитания пед. институтов. М.: «Просвещение», 1980, 199с.

8. Каканов Л.С. Развиваем выносливость // Журнал «Физкультура и спорт», 1990, N-5.

9. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. - М.: «Владос», 2002.

10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: «Физкультура и спорт», 1989.

11. Курган Ю.И. Оставайся изящной. - М.: «Советский спорт»,1990.

12. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. - М.: «Терра-Спорт», 2001.

13. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. - М.: «Просвещение», 1996.

14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. 26

15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.2. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

16. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. - М.: «Советский спорт». - 2005.

17. Лях В.И. Гибкость: основы её измерения и методики гибкости // Журнал «Физическая культура в школе», 1999, №1. - С.4-10.

18. Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А., Ритмическая гимнастика. М.: «Знание», 1985.

19. Менхин Ю.В.; Волков А.В. Начала гимнастики. - Киев: «Здоровья», 1980. 20. Мир человека. Анатомия и физиология. - Смоленск: «Русия», 2001. - (Детская энциклопедия в картинках).

21. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.

22. Платонов В.Н. Теория спорта. - Киев: «Здоровья»,1986.

23. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2-х кн. -3- е изд. - М.: «ВЛАДОС», 2001 (Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста).

**Список литературы для педагогов**

1. Правила соревнований по аэробной гимнастике / Международная Федерация гимнастики, FIG, 2005-2008.

2. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. - М.: «Физкультура и спорт»,1970.

3. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

4. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. - М.: «Физкультура и спорт», 1993.

28. Спортивная аэробика: программа для ДЮСШ и СДЮСШОР./Сост. Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова, Р.В. Букусова. - М., 2000.

5. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: «Новая школа», 1994.

6. Туманян Г.С., Харацидис С.К. Гибкость как физическое качество // Журнал « Теория и практика физической культуры», 1998, №2. - С.48-50.

7. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. - Киев: «Рад. Школа», 1990.

8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. - СПб.: «Детство-пресс», 2003.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2000.

**Список литературы для обучающихся**

1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. - М.: «Владос», 2002.
2. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. - М.: «Просвещение», 1996.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. - М.:

«Советский спорт». - 2005.

1. Мир человека. Анатомия и физиология. - Смоленск: «Русия», 2001. - (Детская энциклопедия в картинках).
2. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебебное пособие: в 2-х кн. - 3-е изд. - М.: «ВЛАДОС», 2001 (Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста).
4. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: «Новая школа», 1994.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. - СПб.: «Детство-пресс», 2003.

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - [minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) |
| Министерство образования и науки Кузбасса  | - [образование42.рф](http://образование42.рф) |
| Министерство физической культуры и спорта Кузбасса | - [dmps-kuzbass.ru](http://www.dmps-kuzbass.ru) |