

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ДЗЮДО «МУЖЕСТВО» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

ПРИНЯТА

на методическом совете

« 15 » 01 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО

«ДЮСШ «Мужество» г.о. Самара

Ю.С. Шумилин

« 20 » 10 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивная аэробика»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы - 1 год

Возраст детей: 8-15 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ДЮСШ «Мужество» г.о. Самара
Трубников Артем Михайлович

Самара, 2020

Содержание

1	Пояснительная записка.....	3
2	Содержание программы «Спортивная аэробика»: учебно-тематический план, содержание учебно-тематического плана.....	5
3	Формы аттестации и оценочные материалы.....	11
4	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	13
	Список литературы	17

1. Пояснительная записка

Краткая аннотация: спортивная аэробика предполагает укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает от стресса. Регулярные спортивные занятия дают заряд энергии, повышают работоспособность.

Актуальность программы. В современных условиях резко снижается двигательная активность не только взрослых, но и детей. Аэробика является актуальным видом спорта, привлекательным для детей и подростков. В процессе освоения программы «Спортивная аэробика», в сочетании с элементами фитнеса, ученики проходят начальный этап подготовки. Спортивные занятия не только являются средствами формирования мотивации к профессиональным занятиям спортом, но и положительно влияют на общее развитие личностных качеств ребенка, на его духовное, нравственное и творческое развитие.

Новизна. Данная программа разработана **на основе программы по «Детскому фитнесу»** и включает в себя не только элементы аэробики, но и элементы фитнес-дисциплин таких как пилатес и стретчинг. **По форме организации образовательного процесса она является модульной.** Дополнительная образовательная программа «Спортивная аэробика» состоит из 3-х автономных модулей: «Общая и специальная физическая подготовка», «Спортивная аэробика», «Пилатес и Стретчинг». Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей из задач.

Программа ориентирована на учащихся младшей и средней школы (8-15 лет), которые проявляют интерес к изучению спортивных и фитнес-дисциплин. Продолжительность обучения 1 год. Общее число часов в год – 144 для первого года. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости – 18 учащихся в группе. Обучающиеся при зачислении должны предоставить медицинское разрешение к занятиям.

Педагогическая обоснованность построения программы и необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс. В связи с возрастанием малоподвижного образа жизни среди школьников требуется разработка программы, отвечающей способностям современного ребенка. Сочетание фитнес-дисциплин дает возможность сделать практику доступной для детей с разным уровнем подготовки. Занятия носят спортивно-оздоровительный эффект и имеют своей целью поддержание здоровья учащихся. Содержание, методы и формы организации данной программы соответствуют задачам программы.

Правовые основы деятельности. Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной аэробике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), приказом Министерства просвещения

России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р), приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует Правилам ПФДО в Самарской области.

Вводная дополнительная информация, касающаяся данного вида деятельности.

Комплексный подход к формированию физического здоровья и современные методики в области фитнеса дают возможность составления программы способной включать в себя элементы из разных направленных групповых программ и адаптацию элементов «взрослого» фитнеса для детей. Программа включает в себя объединение трех направлений фитнеса: пилатес, стретчинг и аэробика. Каждое из направлений обладает рядом преимуществ и отвечает за развитие определенных физических качеств обучающегося. **Пилатес** – это популярная система упражнений по совершенствованию тела и сознания, которая позволяет не только развить физическую силу, гибкость и координацию, но и снимает стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом. **Стретчинг** (от англ. глагола to stretch - растягивать) — это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Также стретчинг широко применяется в качестве реабилитационной программы после различных травм. Занятия позволяют предотвратить растяжения мышц, сухожилий и связок, способствуют скорейшему восстановлению мышц после нагрузок, улучшают снабжение мышц кислородом и питательными веществами. **Аэробика** – танцевальные, гимнастические, силовые и т.д. упражнения, выполняемые под музыку в формате аэробной нагрузки серийным или серийно-поточным методом. Аэробная нагрузка – упражнения на выносливость в невысоком темпе. Кеннет Купер сформулировал определение аэробики как «производное физической и эмоциональной гармонии». Каждое из направлений отвечает за формирование базовых навыков силы, гибкости, выносливости и ловкости. Соединяя и чередуя занятия с тем или иным видом фитнеса возможно достигать более высоких результатов, как в сфере спорта, так и в сфере оздоровления. **Направленность дополнительной общеобразовательной программы:** физкультурно-спортивная.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле. Каждый модуль предусматривает проведение входящей диагностики обучающихся для определения уровня их физической готовности к освоению программы, учета индивидуальных особенностей и потребностей.

2. Учебный план программы «Спортивная аэробика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая и специальная физическая подготовка»	72	12	60
2.	«Спортивная аэробика»	52	14	38
3.	«Пилатес и стретчинг»	20	6	14
	ИТОГО:	144	32	112

Содержание модулей программы «Спортивная аэробика»

Модуль № 1. «Общая и специальная физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на освоение учениками физических упражнений, развивающих силу, выносливость, скорость, ловкость и гибкость в их гармоничном сочетании. В основе общей и специальной физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка позволяет повысить общую работоспособность, подготавливает ученика к различным видам деятельности и выступает базой для специальной физической подготовки, способствующей достижению высоких результатов в определенном виде спорта или деятельности занимающегося. В основе специальной физической подготовки лежит расширение техник ОФП. Специальная физическая подготовка состоит из упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, прыгучести (взрывной силы), ловкости, гибкости.

Осуществление обучения детей по данному модулю позволяет познакомить учеников с основными элементами ОФП. Фундаментом общей физической подготовки выступает сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего воздействия. На занятиях ученики также осваивают мышечно-суставную гимнастику, самомассаж и подвижные игры.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода с использованием здоровьесберегающих технологий. Каждый ребенок выбирает тот вариант упражнений, который он способен выполнить. В процессе реализации модуля формируются навыки, которые нужны для освоения остальных модулей программы. Занятия общей физической подготовкой

направлены на гармоничное развитие организма, повышение физической работоспособности и улучшение функциональных возможностей организма (кровообращения, дыхания, процессов метаболизма, восстановительных процессов).

Цель модуля: освоить первичные навыки управления своим телом для освоения более сложных техник, изучаемых в рамках остальных четырех модулей.

Задачи модуля:

- всестороннее развитие организма ученика, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений;
- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- повышение функциональных основных жизненно-важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды;
- повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, стрессам и психическим напряжениям.

Учебно-тематический план модуля № 1 «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разъяснение модуля. Важность общей физической подготовки для занятий фитнес дисциплинами.	4	2	2	Входящая диагностика, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	24	4	20	Наблюдение, беседа
3.	Мышечно-суставная	12	2	10	Наблюдение,

	гимнастика				беседа
4.	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Наблюдение, беседа
5.	Подвижные игры	4	-	4	Наблюдение, беседа
6.	Устный зачет и экзамен по практике	4	-	4	Итоговый контроль
	ИТОГО:	72	12	60	

Модуль № 2 «Спортивная аэробика».

Реализация этого модуля направлена на освоение учениками комплексов упражнений под ритмическую музыку. Спортивная аэробика (СА) - яркий, динамичный вид спорта, дети выполняют под музыку непрерывные комбинации упражнений, элементы на силу и гибкость, согласованность с партнерами, выносливость и эмоциональность. СА - это ациклический сложно-координационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики и включающий элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики. СА предъявляет высокие требования к организму занимающихся: необходима общая выносливость, динамическая, статическая, взрывная сила гибкость, координация движений, вестибулярная устойчивость. Данный модуль программы представляет собой этап начальной подготовки и несет ознакомительный характер. Благодаря занятиям спортивной аэробикой укрепляется дыхательная и сердечнососудистая системы, улучшается обмен веществ, пластичность кожи и мускул.

Осуществление обучения детей по данному модулю позволяет познакомить учеников с разными видами аэробных упражнений под музыку, в индивидуальном и групповом варианте.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода с использованием здоровьесберегающих технологий. Каждый ребенок выбирает тот вариант упражнений, который он способен выполнить. В модуле используются технологии Low-аэробики, построенной на шагах и Hi-Low-аэробики, построенной на шагах и прыжках. Также в программе используются элементы танцевальной аэробики и творческие комбинации. Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы – сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действо.

Цель модуля: изучить базовые шаги дисциплины «Спортивной аэробики».

Задачи модуля:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших танцевальных элементов;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Учебно-тематический план модуля №2 « Спортивная аэробика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивная аэробика как оздоровительная дисциплина	4	2	2	Входящая диагностика, наблюдение
2.	Low-аэробика	16	4	12	Наблюдение, беседа
3.	Hi-Low-аэробика	16	4	12	Наблюдение, беседа
4	Танцевальная аэробика	6	2	4	Наблюдение, беседа
5	Комбинации	6	2	4	Наблюдение, беседа
6.	Устный зачет и экзамен по практике	4	-	4	Итоговый контроль
	ИТОГО:	52	14	38	

Модуль № 3 «Пилатес и стретчинг».

Реализация этого модуля направлена на освоение учениками упражнений на развитие мышц и увеличение плотности тела. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация. Мышцы становятся более эластичными, повышается подвижность суставов и гибкость позвоночника. На занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины. Занятия стретчингом начинают и гармонично завершают подавляющее большинство оздоровительных тренировок. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Благодаря регулярным занятиям в мышечных волокнах увеличивается приток крови и улучшается процесс метаболизма.

Осуществление обучения детей по данному модулю позволяет познакомить учеников с техниками укрепления мышц по методу Джозефа Пилатеса. В данный модуль входят первый «Базовый уровень. Пилатес», и второй расширенный «Начальный уровень Пилатес». Также в рамках курса силовых тренировок дети осваивают боковые наклоны и повороты туловища. Осуществление обучения детей стретчингу по данному модулю позволяет познакомить учеников с упражнениями, используемыми в разминке для подготовки мышц к тренировке, в основной части занятия для развития гибкости и эластичности мышц и в заключительной части фитнес-программы для расслабления всего тела.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода с использованием здоровьесберегающих технологий. Каждый ребенок выбирает тот вариант упражнений, который он способен выполнить. Все упражнения базируются на семи принципах пилатеса (центрирование, концентрация, точность и симметрия, контроль, дыхание, вытяжение), в соответствии с принципами определяются задачи модуля. В процессе реализации модуля формируются навыки, которые нужны для освоения остальных модулей программы. Основное преимущество пилатеса заключается в сбалансированности мышечной нагрузки, что снижает вероятность получения травм. Силовые и кардиотренировки предполагают направленную нагрузку на определенные группы мышц, при пилатесе мышцы работают равномерно.

Цель модуля: укрепить мышцы пресса и спины с помощью техник Пилатеса. Растянуть связки и мышцы, улучшить подвижность суставов, при помощи упражнений на растяжку мышц рук, ног, крупных мышцы и мышц спины из положения лежа освоив упражнения из фитнес-дисциплины Стретчинг.

Задачи модуля:

- обучить принципу «центрирование», научиться напрягать мышцы живота и держать позвоночник прямым, правильно распределять напряжение мышц в течение всего занятия;
- научить концентрации, предельной собранности в каждом движении, главное, не количество, а качество упражнений;
- изучить принцип «точность и симметрия», следить за тем, чтобы положение тела было ровным, без перекосов – лопатки, плечи должны находиться на одной линии;
- обучить контролю, упражнения выполняются с полным погружением в действие;
- обучить правильному дыханию в техниках пилатеса, на занятиях применяют среднее грудное дыхание с вдохом через нос, выдохом через рот;
- научить принципу «вытяжение», во время тренировки необходимости чувствовать вытяжение во всем позвоночнике.
- сформировать систему теоретических и практических знаний по правильному растягиванию мышц тела;
- обучить технически грамотному исполнению упражнений;

Учебно-тематический план модуля № 3 «Пилатес и стретчинг»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разъяснение модуля. Силовые тренировки как подготовка к анаэробным нагрузкам.	4	2	2	Входящая диагностика, наблюдение
2.	Базовый уровень Пилатес	4	2	2	Наблюдение, беседа
3.	Основы стретчинга для тренировок с высокой динамикой	2	-	2	Наблюдение, беседа
4.	Растягивание крупных мышц	2	-	2	Наблюдение, беседа
5.	Начальный уровень Пилатес	4	2	2	Наблюдение, беседа

б.	Устный зачет и экзамен по практике	4	-	4	Итоговый контроль
	ИТОГО:	20	6	14	

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Организация контроля образовательного процесса

В процессе обучения предполагается многоступенчатая форма контроля.

1. В начале каждого модуля проводится предварительный контроль для выявления первичных знаний и умений. Для этого используются средства наблюдения и индивидуальной беседы.

2. Текущий контроль - проводится в течение всего учебного года для сопоставления фактического результата с ожидаемым и для выявления пробелов в освоении программы. Для этого используется метод сравнения и наблюдения, самоанализа, самоконтроль, взаимоконтроль и поощрения.

3. Промежуточный контроль - проводится по необходимости для диагностирования прочности усвоения материалов и применения его на практике, по средствам результата внутренних зачетов, участия в конкурсах, показательных выступлениях.

4. Итоговый контроль - проводится в конце каждого модуля для анализа выполнения поставленных целей и задач посредством результата устного зачета по теории, экзамена по практике, участия в конкурсах и анализа творческих и спортивных достижений воспитанников.

Аттестация обучающихся

В Уставе ДДТ прописано: освоение ДОП предусматривает проведение промежуточной (1 раз в полугодие) и итоговой (по окончании полного курса ДОП) аттестации обучающихся в форме только отчетных выставок, концертов, соревнований, фестивалей, семинаров, конференций, **зачетов**, тестов, экзаменов, докладов, рефератов, собеседований.

Результат промежуточной аттестации устанавливается в соответствии со следующей системой оценок:

- Низкий уровень
- Средний уровень
- Высокий уровень

Критерии оценки по уровням

1 Знание теории (показатели ЗУНов)

Высокий (5 бал.): дается полный ответ на поставленный вопрос

Средний(4 бал.): знание в основном теоретического материала, допускаются незначител. ошибки

Низкий(3 бал.): ответы на вопросы не даются

2. Выполнение практических заданий

Высокий: правильное выполнение задания полностью

Средний: выполнение работы с незначительными ошибками

Низкий: задание не выполнено

3. Оценка выполненных зачетных работ

Высокий: работы соответствуют всем разработанным критериям

Средний: работы в основном соответствуют разработанным критериям

Низкий: работы не соответствуют разработанным критериям или не выполнены

Критерии оценки за выполненные работы:

Эстетичность Оригинальность

Аккуратность Правильность

Уровень освоения образовательной программы

Начальный <i>(низкий уровень)</i>	Репродуктивный <i>(средний уровень)</i>	Творческий <i>(высокий уровень)</i>
Владение основами знаний. При выполнении заданий необходима помощь педагога	Овладение специальными знаниями, умениями. Справляется с заданием самостоятельно	Допрофессиональная подготовка. Способен выполнить работу по собственному замыслу

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Концептуальные основы программы (подходы и принципы деятельности).

Спортивная аэробика - яркий, динамичный вид спорта, ученики выполняют под музыку непрерывные комбинации упражнений, элементы на силу и гибкость, при этом требуется согласованность с партнерами и выносливость. Спортивная аэробика - это ациклический сложно-координационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики.

При реализации данной образовательной программы используются **следующие подходы:**

- деятельностный подход
- социально-личностный подход
- аксиологический подход
- теория личностно-развивающего педагогического процесса
- концепции педагогической поддержки

В программе по спортивной аэробике используются **следующие принципы:**

- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования;
- принцип вариативности;
- принцип гуманизации и индивидуализации;
- принцип добровольности;
- принцип деятельностного подхода;
- принцип творчества;
- принцип разновозрастного единства;
- принцип открытости системы.

Предлагаемая программа обеспечивает органичное и естественное продолжение воспитания, обучения и развития личности детей в условиях дополнительного образования. Сочетания упражнений из разных фитнес-дисциплин обеспечивает гармоничное и всестороннее физическое развитие ученика.

Особенности модульной программы. Ресурсное обеспечение программы.

Описание методов и технологий преподавания.

На занятиях объединения «Спортивная аэробика» применяются различные формы и методы обучения, которые обеспечивают формирование у учащихся универсальных навыков

физических действий в рамках современных технологий фитнеса, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к освоению физического блока фитнес-программ.

В процессе обучения используются следующие **методы**:

- **словесные** (объяснение, инструктирование);
- **наглядные** (иллюстрированные пособия с анатомическими иллюстрациями);
- **практические** (выступление на конкурсах и фестивалях, промежуточные зачеты на выступлениях, самостоятельная разработка комплексов);
- **аналитические** (сравнение своего выступления с выступлением товарища, наблюдение, самоанализ).

Педагог излагает теоретический материал, используя словесные методы (рассказ, объяснение или беседу), сочетая их с демонстрацией учебно-наглядных пособий, действующих моделей правильного коммуникативного поведения.

Основные формы работы с детьми на занятиях:

- фронтальная;
- групповая;
- работа в парах;
- индивидуальная.

Методы и приемы, используемые при реализации программы:

- словесные (объяснение, инструктирование),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация),
- практические,
- подвижные игры

Методы убеждения:

- словесное разъяснение,
- убеждение,
- требование.

Методы организации деятельности:

- приучение,
- упражнение,
- показ,
- подражание,
- поручение.

Методы стимулирования поведения: похвала, поощрение, взаимооценка.

Реализуя данную образовательную программу, педагог использует в своей деятельности следующие **педагогические технологии**:

- личностно-ориентированное обучение;

- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии дифференцированного обучения;
- информационные технологии.

Данная образовательная программа делает основной упор на практику и постоянную работу над своим физическим здоровьем, как в зале, так и дома.

Особенности организации образовательного процесса. Организация обучения проходит на добровольных началах при комфортной психологической атмосфере с возможностью сочетать различные направления и формы занятий с учетом свободного времени.

Формы проведения занятий – занятия спортивной аэробикой, беседы, игры, праздники.

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы – базовый.

Главной **целью** программы является формирование первичных навыков управления своим телом, общее укрепление основных мышц, выравнивание позвоночника, подготовительная растяжка, первичная работа со звуком и ритмом.

Задачи программы (развивающие, обучающие и воспитательные):

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Сроки реализации программы – 1 год.

Возраст детей, участвующий в реализации программы – от 8 до 15 лет.

Краткие сведения о коллективе:

- экспериментальная группа;
- постоянный состав;
- набор свободный с мед. заключением о состоянии здоровья ребенка;
- форма занятий – групповая;
- количество обучающихся - в каждой группе 18 человек;
- **возрастные и психолого-педагогические особенности:**

Для младшего школьного возраста:

1. Развитие воображения (с помощью фантазирования)
2. Развитие внимания, переключение внимания на другие предметы.
3. Развитие восприятия организация процесса внимания на разных признаках предметов, после происходит восприятие через специально организованные наблюдения.
4. Развитие памяти, учить запоминать названия предметов, а не их абстрактные значения.
5. Развитие мышления вместе с обучающимися проводить анализ наглядного материала и готовых работ.
6. Развитие коммуникативных способностей через творческую деятельность.

Для среднего школьного возраста:

1. Развитие гибкости мышления и зоркостью в поисках и решениях проблем, закладывание основ гипотетико-рассуждающего (абстрактно-логического) мышления.
2. Развитие воображения на основе самостоятельного фантазирования.
3. Повышение мотивации к учебной деятельности.
4. В старшем подростковом возрасте развитие самостоятельности при выполнении заданий.

Режим занятий

- общее число часов в год – 144;
- число часов в неделю – 4;
- число занятий в неделю - 2.

Организационно-педагогические условия

- характеристика педагога – высшее педагогическое образование
- штатный работник (совместитель);

Условия реализации программы – материально-техническое обеспечение программы

- сведения о помещении – хореографически зал и малый спортивный зал;
- перечень оборудования – музыкальный центр.

Список используемой литературы

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. - Издательство "Олимпийская литература", 2001. –с.430.
2. Буркова О.В., Лисицка Т.С. «Пилатес» - фитнес высшего класса. М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
3. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей // Физкультура и спорт. 1996. № 9. С. 18-19.
4. Губанов В.А. Урок гимнастики и методика его проведения: Метод. рекомендации для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК. М., 1987. 36 с.
5. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия пилатеса. Минск: Попурри, 2012. – 220 с.: ил.
6. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стретчинге. М.: Национальная школа аэробики, 1991. 31 с.
7. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо - М. Советский спорт, 1991. - 80 с., ил. - (Физкультура для здоровья)
8. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие/ под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012. – 608 с.
9. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/пер. с англ. В. Орехова - М.: ТЕРРА, 1997. - 144 с.: ил. - (Здоровый образ жизни).
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. (Растим детей здоровыми).
11. Купер К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1979. 125 с.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
13. Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.
14. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение: Владос, 1994. 92 с.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000. 18 с.
16. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Минск: Попурри, 2012. – 160 с.: ил.
17. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособие. Киев, 1998. 33 с.
18. Эллингтон Дарден. Брюшной пресс за 6 недель. М.: Эксмор-пресс, 2001. 269 с.