

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дружбинская средняя общеобразовательная школа»  
Алейского района Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:



Л.Г.Набоко

31.08.2024

Национальный проект «Образование»

«Успех каждого ребенка»

Дополнительная общеразвивающая программа

Направленность- физкультурно-спортивная

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»**

5 – 9 классы

Составитель: Крюкова Ю.И.,  
педагог дополнительного  
образования

Дружба, 2024

## Паспорт программы

<b>Название программы</b>	«Оздоровительная аэробика»
<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая, модульная
<b>Срок реализации программы</b>	1 год (37 учебных недели в год) 2 раза в неделю по 1 академическому часу
<b>Кол-во часов на учебный год</b>	<b>1. Модуль «Базовая аэробика»: 37 часов</b> (знакомство с терминологией упражнений, базовыми шагами аэробики, гимнастическим инвентарем, гигиеной занятий). <b>2. Модуль «Степ-аэробика»: 37 часов</b> (изучение связок на степ-платформах)
<b>Цель</b>	Приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни через занятия аэробикой
<b>Ожидаемые результаты освоения программы</b>	<b>Предметные результаты:</b> <b>К концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о значении и пользе занятий спортом;</li> <li>– о видах аэробики;</li> <li>– о терминологии упражнений;</li> <li>– о назначении гимнастического инвентаря;</li> <li>– о технике дыхания при выполнении упражнений;</li> <li>– о структуре занятия по аэробике;</li> <li>– о запрещенных элементах при занятиях аэробикой;</li> <li>– о правилах безопасности на занятиях аэробикой;</li> <li>– о гигиенических основах занятий.</li> </ul> <b>К концу освоения первого модуля дети погружаются в практики и</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют базовые шаги аэробики;</li> <li>– составляют связки базовой аэробики;</li> <li>– исполняют танцевальные композиции;</li> </ul> <b>К концу освоения второго модуля дети овладевают знаниями:</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– об особенностях выполнения упражнений на степ-платформах;</li> <li>– о правилах безопасности при работе на степ - платформах</li> <li>– о методах самоконтроля при работе на степ - платформах</li> <li>– об основах дыхания при физических нагрузках</li> <li>– о правилах составления связок на степ-платформах;</li> <li>– о комбинировании связок на степ-платформах.</li> <li>– о строении человека, о работе определенных групп мышц.</li> </ul> <p><b>К концу освоения второго модуля дети погружаются в практики и</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют элементы степ-аэробики;</li> <li>– составляют связки из изученных элементов;</li> <li>– комбинируют различные варианты связок на степ-платформах.</li> </ul>
<b>Образовательный продукт</b>	Показательное выступление
<b>Возраст обучающихся</b>	12-16 лет
<b>Количество учащихся по программе</b>	2 группы по 15 человек

### **Пояснительная записка**

В настоящее время оздоровительными тренировками занимаются миллионы людей. Наиболее распространенные из них – оздоровительная аэробика, которая имеет огромное количество модификаций (степ-аэробика, аква-аэробика, и т.д.). Это объясняется тем, что именно занятия аэробной направленности оказывают гармоничное воздействие на организм занимающихся, на сердечно - сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, а также на улучшение эластичности связочного аппарата. Однако не все знают и представляют, что такое оздоровительная аэробика и какую пользу она может принести здоровью ребенка.

#### **Педагогическая целесообразность.**

В общеобразовательных школах у учащихся постоянно увеличивается учебная нагрузка, вследствие чего, ученики вынуждены долгими часами находиться в сидячем положении, что вызывает гиподинамию и искривление позвоночника (а также ряд других соматических заболеваний). Уроков по физической культуре в школе часто бывает недостаточно для того, чтобы исправить данное положение, и мотивировать учеников вести здоровый и подвижный образ жизни. В школьные годы происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут вести здоровый образ жизни,

максимально реализовать свои способности и уменьшить риск возникновения заболеваний. Занятия аэробикой позволят воспитанникам не только укрепить свое здоровье, развить физические качества, но и помогут приобрести привычку вести здоровый образ жизни.

Программа «Оздоровительная аэробика» разработана таким образом, что включает в себя не только физические упражнения, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами аэробики.

Занимаясь по данной программе, воспитанники смогут не только поддерживать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно сдать зачеты по физической культуре, а также укрепить свое здоровье.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она включает новые разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Данная программа позволит укрепить здоровье учащихся и повысить уровень их физической подготовки.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Программа имеет спортивную направленность. Разработана на основе личного опыта работы педагога и примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторами- составителями (Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л.)

*Актуальность программы* в том, что она направлена на оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни, формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

**Цель программы:** мотивация к здоровому образу жизни учащихся с помощью аэробных тренировок.

**Задачи:**

- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре, желание заниматься спортом;
- способствовать изучению разновидностей аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика);

- формировать умения и навыки выполнения базовых шагов, связок на степ-платформах;
- воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.

*Формы занятий:* комбинированное, творческое, практикум, занятие-репетиция, занятие – концерт; нетрадиционные: занятие-игра, занятие-путешествие, занятие - соревнование, занятие – викторина, видео-занятие, занятие – праздник.

*Формы организации познавательной деятельности* – в парах, групповая, коллективная.

*Методы обучения* – словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстрированный, частично-поисковый, проектный.

*Основные формы подведения итогов реализации программы:*

- открытые занятия;
- концерты для родителей;
- участие в мероприятиях и праздниках учреждения;
- проведение итоговых концертов в конце учебного года.

*Контроль, оценка результатов обучения детей:*

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.
- «Итоговый» - по окончании изучения каждого раздела и в конце учебного года. В процессе итогового контроля проводится анализ изменения физического развития обучающихся.

*Критерии оценки уровня обученности обучающихся:*

*Высокий уровень* – обучающийся знает терминологию базовых шагов аэробики, самостоятельно составляет связки базовой и степ-аэробики, владеет техникой исполнения хореографических композиций, самостоятельно составляет комплексы аэробики, внося в них элементы креативности.

*Средний уровень обученности* - обучающийся на достаточном уровне знает терминологию базовых шагов аэробики, составляет связки базовой и степ-аэробики с помощью педагога, владеет техникой исполнения хореографических композиций, самостоятельно составляет комплексы аэробики.

*Низкий уровень обученности* - обучающийся слабо владеет терминологией базовых шагов аэробики, составляет связки базовой и степ-аэробики с помощью педагога, частично знаком с техникой исполнения хореографических композиций, испытывает проблемы с самостоятельным составлением комплексов аэробики.

Для регулярного контроля за уровнем физических качеств обучающихся используются контрольные занятия (тесты) по физической подготовке, зачеты. Тестирование выявляет как общую физическую подготовку, так и уровень специальной подготовки. Знания, умения, навыки обучающихся оцениваются на соревнованиях и показательных выступлениях.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются зачеты, а также соревнования между группами, проведение спортивных праздников.

Также, в процессе обучения, применяются *методы диагностики личностного развития воспитанников*, такие как: наблюдение, сравнение, итоговый анализ умений и навыков. При этом критерии оценки эффективности результатов обучения строятся на сформированности основных компетенций, наличии знаний теоретического материала и умение использовать их на практике, а также положительных результатах творческих достижений воспитанников, это: участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Изменение ценностных ориентаций обучающихся, положительная динамика процесса самопознания контролируется при помощи специальных диагностических тестов авторов Е.В. Остроумова, Т.В. Пащенко, Е.С. Ищенко.

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты:***

- проявление познавательных интересов и активности в данной области;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности;
- проявление технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

#### ***Метапредметные результаты:***

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению практических задач в процессе моделирования деятельности;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий;
- получение навыков работы с научной литературой, интернетом, с фактическими материалами, с архивными источниками;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых процессах;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

#### **Результат освоения программы:**

#### **К концу освоения первого модуля дети погружаются в практики и**

- выполняют базовые шаги аэробики;
- составляют связки базовой аэробики;

- исполняют танцевальные композиции;

**К концу освоения второго модуля дети овладевают знаниями:**

- об особенностях выполнения упражнений на степ-платформах;
- о правилах безопасности при работе на степ - платформах
- о методах самоконтроля при работе на степ - платформах
- об основах дыхания при физических нагрузках
- о правилах составления связок на степ-платформах;
- о комбинировании связок на степ-платформах.
- о строении человека, о работе определенных групп мышц.

**К концу освоения второго модуля дети погружаются в практики и**

- выполняют элементы степ-аэробики;
- составляют связки из изученных элементов;
- комбинируют различные варианты связок на степ-платформах.

**Оборудование:**

1. Ковер гимнастический. Призван создать максимальное удобство для занятий и используется для защиты коленей, локтей, спины и головы от травмирующего соприкосновения с поверхностью.

2. Степ-платформа. Спортивный снаряд, применяемый для занятия **аэробикой**. Представляет собой небольшую скамейку с возможностью регулировки высоты для выполнения силовых и кардио-тренировок. Обычно тренажер изготовлен из пластика и имеет рифленую нескользкую поверхность, которая обеспечивает устойчивость ног при выполнении упражнений.

3. Обруч гимнастический. Вращение обруча в течение двадцати минут ежедневно улучшит физическую форму и укрепит мышцы спины. Его можно использовать как автономный тренажер, так и для разминки перед тренировками. Полезен для здоровья. Занятия с ним улучшают кровообращение, работу пищеварительного тракта и опорно-двигательного аппарата.

4. Скакалка гимнастическая. Регулярные прыжки со скакалкой улучшают рельеф мышц, осанку, повышают выносливость. Скакалка – действенная кардиотренировка: нагрузка ложится на сердечно-сосудистую систему. Сердечная мышца становится сильнее и выносливее, нормализуется давление, ритм дыхания, снижается риск болезней сердца и инсультов.

5. Гантели входят в число наиболее популярных приспособлений для занятий спортом. Эти снаряды используют для увеличения нагрузки при выполнении упражнений, в том числе, во время занятий аэробикой, а также в силовых комплексах. Дополнительная нагрузка за счет использования веса гантелей позволяет лучше укрепить связки и суставные ткани, а также нарастить мышечную массу.

6. Гимнастическая палка. Доступный и универсальный спортивный тренажер, предназначенный для улучшения качества тренировок. Гимнастическая палка имеет простую конструкцию, при этом польза для фигуры и позвоночника от ее правильного применения огромная. С помощью этого незамысловатого спортивного тренажера развивается координация движений, выносливость и ловкость.

7. Велотренажер. Повышает тонус мышц ног и брюшного пресса, обеспечивает хорошую кардионагрузку, помогает при похудении и способствует росту выносливости, защищает колени и голеностоп от ударной нагрузки, опасной для людей с избыточным весом или проблемами с этими суставами.

8. Беговая дорожка. Тренажер необходим для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.

9. Акустическая колонка. Занятия оздоровительной аэробикой предъявляют к занимающимся особые требования и оказывают на них специфические воздействия. Упражнения в совокупности с музыкой и условиями, в которых проходят занятия, а также средствами восстановления работоспособности при занятиях оздоровительной аэробикой являются комплексным методом, обладающим огромными по своей силе и разносторонности возможностями воздействия на человека.

### Программа модулей

№ темы	Содержание	Всего
	<b>Модуль I. Базовая аэробика</b>	<b>37</b>
1.1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях	1
1.2	Здоровый образ жизни, вредные привычки	1
1.3	Оздоровительные виды гимнастики	1
1.4	Влияние занятий аэробикой на здоровье девочек	1
1.5	Типы телосложений	1
1.6	Планирование занятий аэробикой с учетом индивидуальных особенностей	1
1.7	Самоконтроль при занятиях оздоровительными видами гимнастики	1
1.8	Аэробика как вид спорта, сущность и польза аэробики	1
1.9	Виды аэробики	1
1.10	Питание при занятиях аэробикой	1
1.11	Краткая характеристика гимнастического инвентаря	1
1.12	Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа	1
1.13	Дыхание при выполнении упражнений	1
1.14	Упражнения для мышц всего тела	3



1.15	Упражнения без предметов	3
1.16	Упражнения с предметами	3
1.17	Знакомство с терминологией упражнений	1
1.18	Обучение базовым шагам аэробики	3
1.19	Выполнение базовых шагов аэробики	3
1.20	Составление связок из базовых шагов.	3
1.21	Совершенствование техники базовых шагов в комплексах разных стилей на занятиях аэробикой	5
	<b>Модуль II. Степ-аэробика</b>	<b>37</b>
2.1	Степ-аэробика. Возникновение степ-аэробики	1
2.2	ТБ при занятиях на степ-платформах	1
2.3	Методы самоконтроля при занятиях степ-аэробикой	1
2.4	Дыхание при занятиях степ-аэробикой	1
2.5	Выполнение упражнений степ-аэробики	5
2.6	Правила составления связок на степ-платформах	5
2.7	Составление связок на степ-платформах	5
2.8	Комплекс степ-аэробики низкой интенсивности	6
2.9	Комплекс степ-аэробики средней интенсивности	6
2.10	Комплекс степ-аэробики высокой интенсивности	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>74</b>

**Содержание образовательной программы  
Модуль I. Базовая аэробика.**

**Тема 1.1. Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с обучающимися. От и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.

**Тема 1.2. Здоровый образ жизни, вредные привычки.**

*Теория:* Основы ЗОЖ, режим дня, профилактика вредных привычек.

*Практика:* Просмотр и анализ видеофильма « Я за здоровый образ жизни!»

**Тема 1.3. Оздоровительные виды гимнастики.**

*Теория:* Оздоровительные виды гимнастики. Классификация и влияние на организм.

*Практика:* Просмотр и обсуждение рисунков с изображением упражнений оздоровительных видов гимнастики.

**Тема 1.4.** Влияние занятий аэробикой на здоровье девочек.

*Теория:* Влияние занятий аэробикой на развитие основных физических качеств у девочек младшего школьного возраста.

*Практика:* Тестирование основных физических качеств.

**Тема 1.5.** Типы телосложений.

*Теория:* Типы телосложений (экторморф, мезоморф, эндоморф) и их характеристика. Конституция человеческого тела.

*Практика:* Определение типа телосложения.

**Тема 1.6.** Планирование занятий аэробикой с учетом индивидуальных особенностей.

*Теория:* Индивидуальные психофизиологические особенности, возрастные особенности.

*Практика:* Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма.

**Тема 1.7.** Самоконтроль при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

*Теория:* Способы контроля и оценки уровня физического развития (антропометрические измерения, частота пульса, изменение дыхания).

*Практика:* Проведение пульсометрии. Определение ЧСС макс. и ЧСС покоя, время восстановления.

**Тема 1.8.** Аэробика как вид спорта.

*Теория:* Сущность и польза аэробики.

*Практика:* Просмотр и анализ видеofilmа о зарождении аэробики.

**Тема 1.9.** Виды аэробики.

*Теория:* Виды аэробики (степ-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, футбол-аэробика).

*Практика:* Просмотр иллюстраций о разновидностях аэробики.

**Тема 1.10.** Питание при занятиях аэробикой.

*Теория:* Режим и рацион питания, питьевой режим при занятиях аэробикой.

*Практика:* составление меню с учетом суточного калоража.

**Тема 1.11.** Краткая характеристика гимнастического инвентаря.

*Теория:* Характеристика и назначение гимнастического инвентаря (мячи, скакалки, обручи, гантели, фитболы, петли для фитнеса)

**Тема 1.12.** Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа.

*Теория:* Требования к одежде, обуви и прическе.

**Тема 1.13.** Дыхание при выполнении упражнений.

*Теория:* Роль дыхания во время физических нагрузок. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

*Практика:* Дыхательные упражнения.

**Тема 1.14.** Упражнения для мышц всего тела.

*Теория:* Роль физических упражнений для организма человека.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног;

**Тема 1.15.** Упражнения без предметов.

*Теория:* Влияние упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

*Практика:* Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Занятия на беговой дорожке и велотренажере.

**Тема 1.16.** Упражнения с предметами.

*Теория:* Виды упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч). Развитие физических качеств с помощью упражнений с предметами.

*Практика:* Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.

**Тема 1.17.** Знакомство с терминологией упражнений.

*Теория:* Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек».

*Практика:* Просмотр иллюстраций со схемами базовых шагов, выполнение базовых шагов на 4 счета.

**Тема 1.18.** Обучение базовым шагам аэробики.

*Теория:* Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек».

*Практика:* Выполнение базовых шагов на 4 и 8 счетов.

**Тема 1.19.** Выполнение базовых шагов аэробики.

*Теория:* Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек».

*Практика:* Выполнение базовых шагов на 4 и 8 счетов.

**Тема 1.20.** Составление связок из базовых шагов.

*Теория:* Правила составления связок из базовых шагов.

*Практика:* Составление связок из базовых шагов.

**Тема 1.21.** Совершенствование техники базовых шагов в комплексах разных стилей на занятиях аэробикой.

*Теория:* Регламентированный стиль и свободный стиль при составлении связок.

*Практика:* Выполнение базовых шагов в комплексах разных стилей.

### **Методическое и дидактическое обеспечение занятий:**

- Батаен В.Г. Художественная гимнастика. М., «Просвещение», 1986.
- Ваганова А.Я. Упражнения классического танца. М., 1988.
- Варшавская Р.А., Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993.
- Журнал «Физкультура в школе» №1-12 - 1997.
- Колесникова С.В. Детская аэробика, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
- Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М., 1971.
- Пасютинская В.Н. Волшебный мир танца. М., «Просвещение», 1985.
- Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». М., «Просвещение», 1996.; компьютер, видеопроектор, видеозаписи, CD/DVD диски.

**Форма занятий:** традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина, занятие - праздник.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

**Форма подведения итогов:** собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт.

## **Модуль II. Степ-аэробика.**

**Тема 2.1.** Степ-аэробика. Возникновение степ-аэробики.

*Теория:* История возникновения степ-аэробики. Джин Миллер как основатель степ-аэробики.

**Тема 2.2.** ТБ при занятиях на степ-платформах.

*Теория:* ТБ при работе со степ-платформой (обувь, положение стопы, запрещенные движения).

*Практика:* Постановка ног на степ-платформах.

**Тема 2.3.** Методы самоконтроля при занятиях степ-аэробикой.

*Теория:* Методы самоконтроля при занятиях степ-аэробикой (частота пульса, изменение дыхания).

*Практика:* Проведение пульсометрии.

**Тема 2.4.** Дыхание при занятиях степ-аэробикой.

*Теория:* Дыхание при занятиях степ-аэробикой.

*Практика:* Дыхательные упражнения.

**Тема 2.5.** Выполнение упражнений степ-аэробики.

*Теория:* Заход на степ-платформу и сход с нее.

*Практика:* Упражнения на степ-платформе под счет.

**Тема 2.6.** Правила составления связок на степ-платформе.

*Теория:* Методика составления связок на степ-платформах. Направления движения.

*Практика:* связки на степ-платформе под счет.

**Тема 2.7.** Составление связок на степ-платформах.

*Теория:* Варианты составления связок на степ-платформах. Направления движения.

*Практика:* Связки на степ-платформе под музыку.

**Тема 2.8.** Комплекс степ-аэробики низкой интенсивности.

*Теория:* Правила составления комплекса степ-аэробики низкой интенсивности.

*Практика:* Выполнение комплекса степ-аэробики низкой интенсивности.

**Тема 2.9.** Комплекс степ-аэробики средней интенсивности.

*Теория:* Правила составления комплекса степ-аэробики средней интенсивности.

*Практика:* Выполнение комплекса степ-аэробики средней интенсивности.

**Тема 2.10.** Комплекс степ-аэробики высокой интенсивности.

*Теория:* Правила составления комплекса степ-аэробики высокой интенсивности.

*Практика:* Выполнение комплекса степ-аэробики высокой интенсивности.

## **Методическое и дидактическое обеспечение занятий:**

Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.

Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.

Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392с.

Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с.

Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». М., «Просвещение», 1996.; компьютер, видеопроектор, видеозаписи, CD/DVD диски.

**Форма занятий:** традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина, занятие - праздник.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

**Форма подведения итогов:** собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт.

### Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002.
2. Батаен В.Г. Художественная гимнастика. М., «Просвещение», 1986.
3. Ваганова А.Я. Упражнения классического танца. М., 1988.
4. Варшавская Р.А., Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993.
5. Журнал «Физкультура в школе» №1-12 - 1997.
6. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.:1997.
8. Колесникова С.В. Детская аэробика, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
10. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв.эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –12.24.
11. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М., 1971.
12. Пасютинская В.Н. Волшебный мир танца. М., «Просвещение», 1985.
13. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». М., «Просвещение», 1996.
14. Программа «Художественная гимнастика» для внешкольных учреждений и образовательных школ. М., «Просвещение», 1986.
15. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. М., 2011.

- 16.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмические упражнения. Учебное пособие для педагогических училищ. М., «Просвещение»,1989.
- 17.Сабиров Ю.А. Спортивная гимнастика. М., «Просвещение», 1996.
- 18.Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. .Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392с.
- 19.Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
- 20.Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. Хореографическая работа со школьниками. Под ред. В.П. Ирвинг, Ленинград,1958.
- 21.Художественная гимнастика. Под ред. Л.П. Орлова. М., 1994.
- 22.Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с.