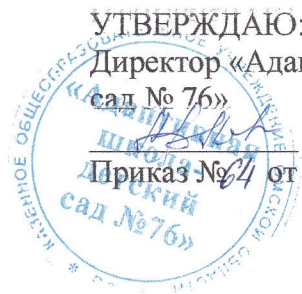


казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Адаптивная школа – детский сад №76»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «30» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор «Адаптивная школа – детский сад № 76»

М.В. Лобченко
от «30» августа 2023 года

Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
(танцевальный спорт)
«Радуга ритмов»
Возраст учащихся: 5-11 лет.
Срок реализации: 1 год.

Составитель: Добычина Л.А.
педагог дополнительного образования

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

В современном мире, учащиеся живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее, увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые учащиеся, которые отдают предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для подрастающего организма малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога – сформировать у учащегося понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима, путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является аэробика.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга ритмов», адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья, относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для реализации на базе КОУ «Адаптивная школа-детский сад № 76» для обучающихся с ОВЗ (тяжелые нарушения речи, задержка психического развития)

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребенка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развивать умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия для привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки по фитнесу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим направлением фитнеса, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает аэробику очень популярной среди детей, являясь увлекательной спортивной

тренировкой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа открывает для детей с ОВЗ возможность овладеть основами аэробики, научиться более четко координировать собственные движения, а так же получить опыт участия в массовых спортивных мероприятиях. Содержание программы адаптировано к возрасту обучающихся, их возможностям.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учетом особенностей развития детей, возраста и уровня подготовки обучающихся, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры обучающихся. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся с ОВЗ, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Радуга ритмов» (аэробика – танцевальный спорт) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации [от 28 сентября 2020 года № 28](#) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный № 61573);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 года, регистрационный №62296);

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 года, регистрационный № 70226);

- Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 «Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций,

реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Радуга ритмов» реализуется для учащихся 5-11 лет с ОВЗ (дети с тяжелыми нарушениями речи и с задержкой психического развития)

Дети с ЗПР характеризуются незрелостью эмоционально-волевой сферы, нарушением внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Если говорить об особенностях памяти у детей с ЗПР, то здесь обнаружена одна закономерность: они значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный. ЗПР практически всегда сопряжена с проблемами речи, связанными в первую очередь с темпом ее развития. У детей с ЗПР наблюдается отставание в развитии всех форм мышления;

Многие дети с ТНР вследствие негрубой органической недостаточности ЦНС характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, эмоциональной неустойчивостью, расстройствами настроения, быстрой утомляемостью. У большинства детей несовершенна общая, особенно, мелкая моторика, недостаточно развиты такие двигательные качества как быстрота, сила, ловкость. У детей оказываются несформированными коммуникативная, когнитивная, регулирующие функции речи; затруднен процесс овладения различными компонентами языковой системы. Помимо этого выявляется недостаточность когнитивной деятельности: недостатки слухоречевой и зрительной памяти; оптико-пространственных функций; низкий уровень понимания словесных инструкций; трудности в овладении обобщающими понятиями. Часто выявляется неустойчивость внимания, снижена работоспособность.

Вместе с тем, у детей с сохранным интеллектом достаточно высокая обучаемость, и если нарушения речи носят негрубый характер, при своевременно начатой логопедической коррекции удается их преодолеть к началу обучения в школе.

Поэтому в рамках реализуемой программы необходимо обеспечение психолого-педагогических и здоровьесберегающих условий, коррекционная направленность учебно-образовательного процесса, создание комфортного психоэмоционального режима, использование активных форм, методов и приемов обучения. Важными направлениями коррекционно-развивающей работы с обучающимся являются охранительный педагогический режим, развитие познавательной деятельности и эмоциональной сферы.

Объем программы – 68 часов.

Форма обучения - очная.

Методы обучения – изучение базовых движений может осуществляться несколькими методами: словесным, показ, целостного разучивания упражнений и метод расчлененного разучивания упражнения. Широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к учащимся. Используется акцентированный показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за учащимися, что обеспечит безопасность занятий.

Тип занятий – комбинированный (теория 10% и практика 90%), диагностический, репетиционный, тренировочный.

Формы проведения занятий:

- фронтальная – это выполнение учащимися всей группы одинакового задания под руководством педагога;
- групповая – это временное деление коллектива на группы (звенья, пары и др.) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию педагога;
- индивидуальные – каждый учащийся выполняет индивидуальное задание независимо от других;
- поточная – предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий.

Срок освоения программы

Срок освоения и реализации программы один учебный год.

Режим занятий

Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий 30 - 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся с ОВЗ устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ фитнес – аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

- Повысить уровень ритмической подготовки детей путем использования музыкального сопровождения в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономии физических усилий;
- Способствовать профилактике и коррекции нарушений осанки школьников; повысить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

Оздоровительные:

- Научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- Повысить уровень культуры здоровья детей, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- Повысить уровень осведомленности обучающихся об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- Воспитать у детей потребность в занятиях физической культурой;
- Способствовать адаптации школьников в коллективе.

Развивающие:

- Способствовать развитию информативной, регулятивной, коммуникативной функций в процессе занятий,
- Содействовать развитию силы, гибкости, эстетики опорно-двигательного аппарата.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в культуру аэробики	0,5	0,5	-
2.	Общая характеристика различных видов аэробики. Тенденции развития аэробики	0,5	0,5	-
3.	Влияние занятий аэробики на работу систем и функций организма	0,5	0,5	-
4.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	0,5	0,5	-
5.	Травмы и их профилактика	0,5	0,5	-
6.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	0,5	0,5	-
7.	Особенности питания при занятиях аэробикой	0,5	0,5	-
8.	Аэробика в домашних условиях	0,5	0,5	-
9.	Классическая аэробика	20	-	20
10.	Танцевальная аэробика	20	-	20
11.	Силовые тренировки	10	-	10
12.	Фитнес - йога	6	-	6
13.	Игровые и круговые тренировки	8	-	8

Содержание учебно-тематического плана.

Теоретическая часть

Тема 1. Введение в культуру аэробики.

Понятие аэробики. История возникновения и развития аэробики.

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики.

Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Тема 3. Влияние занятий аэробики на работу систем и функций организма.

Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Тестирование физической подготовленности.

Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

Тестирование физического развития.

Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.

Рекомендации при занятиях аэробикой по результатам тестирования.

Тема 5. Травмы и их профилактика.

Правила безопасности при занятиях аэробикой.

Форма для занятий аэробикой.

Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Тема 6. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Педагогические средства восстановления.

Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления.

Тема 7. Особенности питания при занятиях аэробикой.

Шесть классов питательных веществ и их соотношение.

Процесс пищеварения. Каков он?

Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Правильное питание при занятиях аэробикой.

Тема 8. Аэробика в домашних условиях.

Как правильно подбирать упражнения?

Как правильно выполнять движения и упражнения?

Тренажеры в домашних условиях.

Активный отдых летом.

Практическая часть

Тема 9. Классическая аэробика

Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1);

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 10. Танцевальная аэробика

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений.

Построение комбинаций танцевального характера.

Формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций (приложение 1).

Тема 11. Силовые тренировки

Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами (формирование умений и навыков их техничного выполнения).

Упражнения для мышц стопы и голени; техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

Тема 12. Фитнес – йога

Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием).

Построение и реализация программ по фитнес-йоге.

Тема 13. Игровые и круговые тренировки

Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Понятие аэробики. История возникновения и развития аэробики. Правила ТБ на занятиях. Мониторинг.	1	0,5	0,5
2.	Обучение базовым шагам классической аэробики: march, mambo.	1	-	1
3.	Базовые шаги классической аэробики: step-touch, v-step.	1	-	1
4.	Закрепление изученных базовых шагов.	1	-	1
5.	Соединение изученных шагов в простейшую связку.	1	-	1
6.	Закрепление связки базовых шагов.	1	-	1
7.	Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений.	1	-	1
8.	Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами.	1	-	1
9.	Подвижные игры под музыку.	1	-	1
10.	Общая характеристика различных видов аэробики.	1	1	-
11.	Базовые шаги танцевальной аэробики: шаг вперед, назад; шаги в сторону.	1	-	1
12.	Базовые шаги танцевальной аэробики: «тач» в сторону, «тач» вперед-назад.	1	-	1
13.	Повторение изученных базовых шагов.	1	-	1
14.	Закрепление изученных базовых	1	-	1

	шагов.			
15.	Соединение изученных базовых шагов в простую связку.	1	-	1
16.	Закрепление разученной комбинации шагов.	1	-	1
17.	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	1	-	1
18.	Влияние занятий аэробики на работу систем и функций организма. Базовые шаги танцевальной аэробики: скачки вперед-назад.	1	0,5	0,5
19.	Закрепление изученных базовых шагов.	1	-	1
20.	Правила ТБ на занятиях танцевальной аэробикой. Ритмическая разминка со скакалками. Эстафеты и игры под музыку.	1	-	1
21.	Упражнения для мышц стопы и голени; техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	1	-	1
22.	Упражнения для укрепления мышц пресса и спины. Комбинации упражнений.	1	-	1
23.	Упражнения для растяжения мышц и связок. Стретчинг.	1	-	1
24.	Подвижные игры под музыку.	1	-	1
25.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Развитие силовых способностей.	1	0,5	0,5
26.	Танцевальная аэробика. Закрепление танцевальных шагов.	1	-	1
27.	Движения рук, используемые в танцевальной аэробике.	1	-	1
28.	Травмы и их профилактика. Упражнения для прямых и косых мышц живота. Комбинации упражнений.	1	-	1
29.	Базовые шаги танцевальной аэробики: «кик».	1	-	1

30.	Базовые шаги танцевальной аэробики: прыжок ноги врозь, ноги вместе; прыжок ноги врозь, ноги скрестно.	1	-	1
31.	Соединение изученных базовых шагов в простую связку.	1	-	1
32.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Ознакомление с фитнес-йогой. Обучение брюшному дыханию.	1	0,5	0,5
33.	Обучение технике выполнения асан. Асаны: «Свеча», «Кошка», «Дерево».	1	-	1
34.	Закрепление техники выполнения асан. Асаны: «Свеча», «Кошка», «Дерево».	1	-	1
35.	Обучение технике выполнения асан. Асаны: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука», «Змея». Грудное дыхание.	1	-	1
36.	Закрепление техники выполнения асан. Асаны: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука», «Змея». Грудное дыхание.	1	-	1
37.	Закрепление техники выполнения асан. Эстафеты и игры под музыку.	1	-	1
38.	Силовая аэробика. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Комбинации упражнений. Эстафеты и игры под музыку.	1	-	1
39.	Разучивание базовых шагов классической аэробики: шаг, бег, ланч.	1	-	1
40.	Разучивание базовых шагов классической аэробики: gallop, skip.	1	-	1
41.	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1	-	1
42.	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1	-	1
43.	Закрепление типовой базовой	1	-	1

	связки.			
44.	Совершенствование типовой базовой связки.	1	-	1
45.	Подвижные игры под музыку.	1	-	1
46.	Тестирование физической подготовленности. Разучивание базовых шагов классической аэробики: lunge, cross step.	1	-	1
47.	Разучивание базовых шагов классической аэробики: pivot turn, two step.	1	-	1
48.	Особенности питания при занятиях аэробикой. Силовая аэробика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	1	0,5	0,5
49.	Совершенствование базовых шагов аэробики.	1	-	1
50.	Совершенствование базовых шагов аэробики. Сочетание с работой рук.	1	-	1
51.	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	1	-	1
52.	Закрепление разученной композиции. Силовая аэробика.	1	-	1
53.	Танцевальная аэробика. Разучивание базовых шагов: скачки вперед-назад; прыжок, согнув ноги.	1	-	1
54.	Закрепление танцевальных шагов.	1	-	1
55.	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	1	-	1
56.	Разучивание групповой композиции под музыку. (1 часть)	1	-	1
57.	Закрепление 1 части групповой композиции.	1	-	1
58.	Разучивание групповой композиции под музыку. (2 часть)	1	-	1
59.	Закрепление 2 части групповой композиции.	1	-	1

60.	Соединение разученных частей групповой композиции.	1	-	1
61.	Аэробика в домашних условиях. Классическая аэробика. Разучивание комбинаций базовых шагов.	1	0,5	0,5
62.	Разучивание групповой композиции классической аэробики.	1	-	1
63-64.	Силовая аэробика. Упражнения для мышц спины. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц таза. Комбинации упражнений.	2	-	2
65-66.	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	2	-	2
67.	Закрепление групповой композиции классической аэробики.	1	-	1
68.	Совершенствование групповой композиции с усложнением.	1	-	1

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

7. **Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heeli toch)**, на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **Скачки вперед – назад**- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. **«Тач» в сторону** – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. **«Кик»** - махи вперед, в сторону, назад;
8. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. **Прыжки в выпадах** – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. **Прыжок ноги врозь, ноги вместе** – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. **Прыжок ноги врозь, ноги скрестно** – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. **Прыжок согнув ноги** – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты программы:

- Проявлять интерес к посещению занятий аэробикой,
- Приучиться к атмосфере занятий,
- Выполнять двигательные действия, без приложения усилий,
- Выполнять правила безопасного поведения в зале аэробики,
- Адекватно воспринимать критику и замечания учителя.

Предметные результаты программы:

- Содержать в чистоте одежду и обувь. Помнить о правилах утренней гигиены и ее значения для человека.
- Представлять и осознавать свои физические возможности и ограничения;
- Уметь устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после занятий).

Метапредметные результаты программы:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физической деятельности, поиска средств их выполнения;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) на занятиях аэробикой и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения на занятиях, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года дети должны

Знать:

- технику безопасности при выполнении танцевальных движений;
- правила личной гигиены;
- темпы музыки;
- специальную терминологию;

Уметь:

- выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять простейшие акробатические движения;
- выступать в коллективных показательных композициях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Возрастная группа	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Оборудование
1.	05.09	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Понятие аэробики. История возникновения и развития аэробики. Правила ТБ на занятиях. Мониторинг.	групповая	музыкальный зал	устный опрос, педагогическое наблюдение	гим.коврики, скакалки
2.	07.09	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Обучение базовым шагам классической аэробики: march, tambo.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики
3.	12.09	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Базовые шаги классической аэробики: step-touch, v-step.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок, зеркало, гим.коврики
4.	14.09	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Закрепление изученных базовых шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
5.	19.09	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Соединение изученных шагов в простейшую связку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, скакалки, гим.станок, зеркало
6.	21.09	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Закрепление связки базовых шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, скакалки, гим.станок, зеркало
7.	26.09	2т	14.20-15.00	1	Кондиционная гимнастика. Техника	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок, скакалки,

		1т	15.40-16.10		выполнения силовых упражнений.				зеркало, гим.коврики
8.	28.09	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
9.	03.10	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Подвижные игры под музыку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
10.	05.10	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Общая характеристика различных видов аэробики.	групповая	музыкальный зал	устный опрос, педагогическое наблюдение	гим.коврики, скакалки
11.	10.10	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Базовые шаги танцевальной аэробики: шаг вперед, назад; шаги в сторону.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало, гим.станок
12.	12.10	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Базовые шаги танцевальной аэробики: «тач» в сторону, «тач» вперед-назад.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
13.	17.10	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Повторение изученных базовых шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
14.	19.10	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Закрепление изученных базовых шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
15.	24.10	2т 1т	14.20-15.00 15.40-	1	Соединение изученных базовых шагов в простую связку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики

			16.10						
16.	26.10	2т 1т	15.00- 15.40 15.50- 16.20	1	Закрепление разученной комбинации шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
17.	07.11	2т 1т	14.20- 15.00 15.40- 16.10	1	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
18.	09.11	2т 1т	15.00- 15.40 15.50- 16.20	1	Влияние занятий аэробики на работу систем и функций организма. Базовые шаги танцевальной аэробики: скачки вперед-назад.	групповая	музыкальный зал	устный опрос, педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало, гим.станок
19.	14.11	2т 1т	14.20- 15.00 15.40- 16.10	1	Закрепление изученных базовых шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
20.	16.11	2т 1т	15.00- 15.40 15.50- 16.20	1	Правила ТБ на занятиях танцевальной аэробикой. Ритмическая разминка со скакалками. Эстафеты и игры под музыку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
21.	21.11	2т 1т	14.20- 15.00 15.40- 16.10	1	Упражнения для мышц стопы и голени; техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, скакалки, гим.коврики
22.	23.11	2т	15.00-	1	Упражнения для	групповая	музыкальный	педагогическое	гим.станок.

		1т	15.40-15.50-16.20		укрепления мышц пресса и спины. Комбинации упражнений.		зал	наблюдение	зеркало, гим.коврики
23.	28.11	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Упражнения для растяжения мышц и связок. Стретчинг.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
24.	30.11	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Подвижные игры под музыку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
25.	05.12	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Развитие силовых способностей.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
26.	07.12	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Танцевальная аэробика. Закрепление танцевальных шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
27.	12.12	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Движения рук, используемые в танцевальной аэробике.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	Гим.станок. зеркало, гим.коврики
28.	14.12	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Травмы и их профилактика. Упражнения для прямых и косых мышц живота. Комбинации упражнений.	групповая	музыкальный зал	устный опрос, педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
29.	19.12	2т 1т	14.20-15.00 15.40-	1	Базовые шаги танцевальной аэробики: «кик».	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало

			16.10						
30.	21.12	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Базовые шаги танцевальной аэробики: прыжок ноги врозь, ноги вместе; прыжок ноги врозь, ноги скрестно.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
31.	26.12	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Соединение изученных базовых шагов в простую связку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
32.	28.12	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Ознакомление с фитнес-йогой. Обучение брюшному дыханию.	групповая	музыкальный зал	устный опрос, педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
33.	11.01	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Обучение технике выполнения асан. Асаны: «Свеча», «Кошка», «Дерево».	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
34.	16.01	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Закрепление техники выполнения асан. Асаны: «Свеча», «Кошка», «Дерево».	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
35.	18.01	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Обучение технике выполнения асан. Асаны: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука», «Змея». Грудное дыхание.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
36.	23.01	2т	14.20-	1	Закрепление техники	групповая	музыкальный	педагогическое	гим.коврики,

		1т	15.00-15.40-16.10		выполнения асан. Асаны: «Треугольник», «Собака», «Тетива лука», «Змея». Грудное дыхание.		зал	наблюдение	зеркало
37.	25.01	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Закрепление техники выполнения асан. Эстафеты и игры под музыку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
38.	30.01	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Силовая аэробика. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Комбинации упражнений. Эстафеты и игры под музыку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
39.	01.02	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Разучивание базовых шагов классической аэробики: шаг, бег, ланч.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
40.	06.02	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Разучивание базовых шагов классической аэробики: gallop, skip.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	Гим.станок. зеркало, гим.коврики
41.	08.02	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Совершенствование базовых шагов аэробики.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
42.	13.02	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
43.	15.02	2т	15.00-	1	Закрепление типовой	групповая	музыкальный	педагогическое	гим.станок.

		1т	15.40-15.50-16.20		базовой связки.		зал	наблюдение	зеркало, гим.коврики
44.	20.02	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Совершенствование типовой базовой связки.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
45.	22.02	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Подвижные игры под музыку.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
46.	27.02	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Тестирование физической подготовленности. Разучивание базовых шагов классической аэробики: lunge, cross step.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.коврики, зеркало
47.	29.02	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Разучивание базовых шагов классической аэробики: pivot turn, two step.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
48.	05.03	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Особенности питания при занятиях аэробикой. Силовая аэробика. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.	групповая	музыкальный зал	устный опрос, педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гантели, гим.коврики
49.	07.03	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Совершенствование базовых шагов аэробики.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
50.	12.03	2т	14.20-15.00	1	Совершенствование базовых шагов	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало,

		1т	15.40-16.10		аэробики. Сочетание с работой рук.				гим.коврики
51.	14.03	2т	15.00-15.40	1	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
		1т	15.50-16.20						
52.	19.03	2т	14.20-15.00	1	Закрепление разученной композиции. Силовая аэробика.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.40-16.10						
53.	21.03	2т	15.00-15.40	1	Танцевальная аэробика. Разучивание базовых шагов: скачки вперед-назад; прыжок, согнув ноги.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.50-16.20						
54.	02.04	2т	14.20-15.00	1	Закрепление танцевальных шагов.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.40-16.10						
55.	04.04	2т	15.00-15.40	1	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.50-16.20						
56.	09.04	2т	14.20-15.00	1	Разучивание групповой композиции под музыку. (1 часть)	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.40-16.10						
57.	11.04	2т	15.00-15.40	1	Закрепление 1 части групповой композиции.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.50-16.20						
58.	16.04	2т	14.20-15.00	1	Разучивание групповой композиции под	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало,

		1т	15.40-16.10		музыку. (2 часть)				гим.коврики
59.	18.04	2т	15.00-15.40	1	Закрепление 2 части групповой композиции.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.50-16.20						
60.	23.04	2т	14.20-15.00	1	Соединение разученных частей групповой композиции.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.40-16.10						
61.	25.04	2т	15.00-15.40	1	Аэробика в домашних условиях. Классическая аэробика. Разучивание комбинаций базовых шагов.	групповая	музыкальный зал	устный опрос, педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
		1т	15.50-16.20						
62.	30.04	2т	14.20-15.00	1	Разучивание групповой композиции классической аэробики.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
		1т	15.40-16.10						
63.	02.05 –	2т	15.00-15.40	2	Силовая аэробика. Упражнения для мышц спины. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц таза. Комбинации упражнений.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало, гим.коврики
		1т	15.50-16.20						
	07.05	2т	14.20-15.00						
		1т	15.40-16.10						
64.	14.05 –	2т	14.20-15.00	2	Эстафеты и игры под музыку. Стретчинг.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
		1т	15.40-16.10						

	16.05	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20						
65.	21.05	2т 1т	14.20-15.00 15.40-16.10	1	Закрепление групповой композиции классической аэробики.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало
66.	23.05	2т 1т	15.00-15.40 15.50-16.20	1	Совершенствование групповой композиции с усложнением.	групповая	музыкальный зал	педагогическое наблюдение	гим.станок. зеркало

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее:

1. Материально-техническое обеспечение.

Важным условием реализации программы является возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ ко всем объектам инфраструктуры КООУ «Адаптивной школы – детский сад №76»

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают возможность достижения детей с ограниченными возможностями здоровья планируемых результатов освоения данной программы и включают в себя:

1. Гимнастические коврики (20 шт)
2. Гантели на 1 кг (10-20 шт)
3. Скакалки (10-20 шт)
4. Обручи (10-15 шт)
5. Гимнастические палки (10 шт)
6. Резиновые мячи диаметром 25 см (10-12 шт)
7. Пластмассовые мячи диаметром 10 см (10-20 шт)
8. Помпоны для аэробики (20-24 шт)
9. Магнитофон (1 шт)
10. Аудиозаписи.
11. Видеокурсы по аэробике
12. Секундомер (1 шт)
13. Рулетка измерительная (1 шт)
14. Аптечка (1 шт)
15. Зеркала (2шт.)
16. Гимнастический станок (1шт.)

Занятия проводятся в зале с ковровым покрытием.

2. Информационное обеспечение:

- мультимедийный проектор с экраном
- компьютер
- компьютерные презентации, видеофильмы

3. Кадровое обеспечение.

Педагоги учреждения призваны приобщать детей с ограниченными возможностями здоровья к творчеству, воспитывать в каждом ребенке самостоятельную личность, способную к саморазвитию и самосовершенствованию, умеющую находить эффективные способы решения проблем, осуществлять поиск нужной информации, вступать в коммуникацию.

Главным условием для реализации программы является сам педагог-руководитель кружка. Он выступает в разных качествах: хореограф, инструктор физической культуры. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство аэробики, создать атмосферу общения является примером для обучающихся.

Важную роль играют педагоги-организаторы, координирующие работу учреждения при планировании, подготовке и проведении организационно-массовых мероприятий, творческих конкурсов.

2.3. Формы аттестации

Диагностические методики для детей с ОВЗ, позволяющие определить уровень физического развития.

Формами контроля являются начальная, промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения итоговой аттестации обучающегося, является оценка уровня освоения обучающегося дополнительной общеобразовательной программы «Радуга ритмов» (аэробика).

Примечание: результаты достижений (улучшение, стабильность, ухудшение) у детей с ОВЗ необходимо сравнивать индивидуально с личными показателями каждого ребенка на начало и конец года.

I. Равновесие

1. Упражнение «**Фламинго**» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость и силовая выносливость.

1. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей с ОВЗ;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. видеть динамику социального и коммуникативного развития, элементарного творчества
4. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений, работающих с детьми с ОВЗ.

Диагностика проводится три раза за период обучения (сентябрь, январь, май).

В рамках проведения диагностики заполняется карта диагностического обследования, в которой педагогом определяется уровень освоения Программы обучающимся, где:

- Высокий уровень освоения программы – 2 балла;
- Средний уровень освоения программы – 1 балл;
- Низкий уровень освоения программы – 0 баллов.

Карта диагностического обследования

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Знание базовых шагов			Чувство ритма			Равновесие			Гибкость			Статическое равновесие			Уровень усвоения программы		
		н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к

Формами фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: аналитическая справка, диагностическая карта, а также открытое занятие.

Раздел № 3 «Список литературы»

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2015.-157с.
2. Крючек Е.С. Степ-аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: "Терра-Спорт, Олимпия-Пресс", 2011.-64с.
3. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2009.-232с.
4. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: "СпортАкадемПресс", 2012.-304с.
5. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1-11 кл./Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2013.-94,[2] с.
6. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для дошкольников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК, 2010.-45.
6. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015
7. Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения для младших школьников", Москва, Владос, 2012 год.

ДЛЯ ПРОЧТЕНИЯ ДЕТЯМ!

8. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санкт-Петербург, 2000 год.
9. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2010
10. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014