

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БОУ ДО г. Омска «ДД ОАО»

Ю.В. Плоцкая Ю.В. Плоцкая

« 16 » сентября 2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по аэробике

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 10 - 18 лет

Разработчики:

Петрова А.Н., педагог

дополнительного образования;

Горышина А.С., ст. методист

Принято на методическом Совете

«16» сентября 2016 года,

протокол № 1

Председатель методического Совета

В.И. Лукавская В.И. Лукавская

Омск, 2016 г.

1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. Чаще всего ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю заложенной в нём энергии. Этого не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, приобретают навыки грациозных движений, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

В современных условиях аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Аэробика привлекательна прежде всего тем, что позволяет ребёнку научиться хорошо владеть своим телом, укрепить нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц, восстановить работоспособность, приобрести навыки двигательной культуры, поднять настроение с помощью несложных и вполне доступных упражнений.

В настоящее время является проблемой сохранение, укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Актуальность. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками развивается гиподинамия. Важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Решить эту проблему поможет программа дополнительного образования «Аэробика», направленная на удовлетворение потребностей детей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия по оздоровительной аэробике являются одним из путей достижения физической активности детей, улучшения, состояния здоровья, самочувствия, коррекции телосложения, достижения психологического комфорта.

Педагогическая целесообразность. Аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений – как возрастных, так и физиологических;

- вариативный характер выступлений – соло, двойка, трио, команда, целый коллектив – способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;
- дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий – этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является *модифицированной*, разработана на основе авторской программы «Спортивная аэробика» (Н.А. Рукабер, – Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей, 2003 г.). Адаптирована в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (от 11.12.2006 г. № 06-1844).

Как и базовая программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Цель программы: создание условий для формирования и развития физических, творческих, художественно-эстетических, личностных качеств ребёнка, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи:

- обучить общей физической подготовке с элементами аэробики;
- обучить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики;
- развитие общей физической подготовленности, опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств – гибкости, пластичности, быстроты, общей выносливости, координационных способностей;
- развитие артистических, эмоциональных, творческих качеств детей;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься физической культурой;
- воспитание культуры общения, поведения в социуме.
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 11-18 лет.

Учебный план рассчитан на 1 год. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа. Общее количество часов за год – 144.

Дети занимаются в группе не более 15 человек. Обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям спортивной аэробикой.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Проверка результатов образовательной деятельности происходит в несколько этапов:

- предварительное определение уровня знаний, умений и навыков в начале учебного года - тестирование, анкетирование, устный опрос по основным разделам программы.
- периодический контроль знаний, умений и навыков по разделам программы - устный опрос, карточки-задания, тестирование, зачетные занятия.
- итоговая проверка знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися - проведение показательных выступлений, праздников и т.д.

Ожидаемые результаты.

Ребёнок должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- правила поведения в коллективе :
- порядок занятия;
- как правильно держаться на сцене;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- понятие танцевального рисунка;
- различные стили танцевальной аэробики.
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- быть самокритичным и критичным;
- тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

Ребёнок должен уметь:

- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм.

Форма оценки результатов:

- успешное выступление в концертной программе, показательных выступлениях,
- опрос,
- викторина,
- наблюдение,
- игра,
- самостоятельное задание,
- взаимоконтроль,
- практическое занятие,
- индивидуальный опрос,
- проведение контрольного занятия,
- выполнение контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- контрольный тест по теории и практике;
- контрольные испытания с элементами аэробики – упражнения на гибкость, координацию, равновесие;
- контрольные задания по проверке знаний шагов аэробики;
- участие в показательных выступлениях и концертной деятельности.

2. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	7	2	9
1.1	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	1	-	1
1.2	Начальная диагностика	-	2	2
1.3	Гигиена спортивных занятий.	2	-	2
1.4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	4	-	4
2	Общая физическая подготовка	7	53	60
2.1	Элементы строевой подготовки	2	12	14
2.2	Общеразвивающие упражнения для рук	1	9	10
2.3	Общеразвивающие упражнения для ног	1	9	10
2.4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1	15	16
2.5	Коррекционные упражнения (дыхательные упражнения, релаксация)	1	3	4
2.6	Партерная гимнастика	1	5	6
3	Специальная физическая подготовка	3	25	28
3.1	Базовые шаги аэробики	1	17	18
3.2	Упражнения на развитие правильной осанки	1	4	5

3.3	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	4	5
4	Хореографическая подготовка	12	31	43
4.1	Характер музыкального произведения	1	3	4
4.2	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	1	3	4
4.3	Элементы классического танца	1	5	6
4.4	Понятие танцевального рисунка	1	5	6
4.5	Стили танцевальной аэробики	4	16	20
4.6	Постановка танцевальных композиций.	1	9	10
5	Сдача нормативов	-	2	2
6	Участие в мероприятиях	-	2	2
	Всего	29	115	144

3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1 ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

1.2 Начальная диагностика.

Практические занятия

Начальная диагностика. Знания, умения, навыки по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (нормативы ОФП, психологические тесты).

1.3 Гигиена спортивных занятий.

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёскам, правилам поведения после занятий).

1.4 Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джем, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Элементы строевой подготовки.

Техника выполнения строевой подготовки.

Практические занятия. Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.).

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;

построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

2.2 Общеразвивающие упражнения для рук.

Техника выполнения упражнений для рук без предмета.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах(в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями.

2.3 Общеразвивающие упражнения для ног.

Техника выполнения упражнений для ног без предмета.

Практические занятия. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону, с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания с выпадами в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание

расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8с.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45с.). Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

2.4 Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.

Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Практические занятия. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

2.5 Коррекционные упражнения (дыхательные упражнения, релаксация).

Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Релаксация Джекобсона.

2.6 Партерная гимнастика.

Упражнения для рук, ног, шеи, спины. Лежа, сидя. Индивидуально и в парах.

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Базовые шаги аэробики.

Техника выполнения базовых шагов аэробики.

Практические занятия. Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «неап», «ланч» и т.д.

Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.

Подъём колена: движение выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап).

Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч).

Бег, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте и с передвижением.

Прыжки ноги вместе-врозь.

Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением и.п. (аэрджек).

Из и.п. основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек).

«скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как сводная нога сгибается и выпрямляется вперёд.

Ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два).

Скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

Полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

Подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм раз – и).

Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинается с левой ноги. (Раз – и).

Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону (ритм раз – и).

Пони: шаг правой вперёд или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм - раз – и).

Ча-ча-ча: шаг правой вперёд, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

Чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу.

3.2 Упражнения на развитие правильной осанки.

Техника выполнения упражнений на развитие осанки.

Практические занятия. Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упражнение «Черепаша».

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

3.3 Техника упражнений на растягивание (стретчинг).

Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практические занятия. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д.

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Упражнения на развитие подвижности стопы: и.п. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу). Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

4. Хореографическая подготовка

4.1 Характер музыкального произведения.

Практические занятия.

Пояснение понятия «характер музыкального произведения». Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

4.2 Знакомство с выразительным значением темпа музыки.

Практические занятия. Пояснение понятия «темп музыки». Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки.

4.3 Элементы классического танца.

Техника выполнения элементов классического танца.

Практические занятия. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.

4.4 Понятие танцевального рисунка.

Введение понятия танцевального рисунка. Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

4.5 Стили танцевальной аэробики.

Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения. Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение)

4.6 Постановка танцевальных композиций.

5. Сдача нормативов.

Практические занятия. Выполнение контрольных упражнений.

6. Участие в мероприятиях.

Практические занятия. Участие в оздоровительных мероприятиях.

4. Методическое обеспечение образовательной программы.

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством является физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы. К образовательной программе разработан комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Приложение 1.

Основные формы организации занятий.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные *формы организации детей на занятиях:*

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

Различные формы проведения занятий:

- беседа;
- круговая тренировка;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- показательные выступления;
- просмотр видеофильмов и обучающих программ;
- совместное посещение смотров и концертов.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

Словесные методы:

- рассказ
- беседа
- дискуссия
- голосовые сигналы (счёт, подсказки)

Наглядные методы:

- визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

Практические методы:

- элементы фитнес-аэробики;
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости;
- игры.

Методы контроля и самоконтроля:

- тесты на общую физическую подготовку;
- наблюдение;
- опрос.

Дидактический материал - специальная литература.

Средства для реализации программы:

- учебный кабинет, спортивный зал;
- видеокассеты и DVD-диски «Фитнес», «Аэробика»;
- аудиокассеты и диски: музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

Оборудование: байковые одеяла или коврики для занятий на полу в количестве 15 шт., скакалки, гимнастическая скамья, гантели, гимнастическая палка, видеомагнитофон, DVD проигрыватель, телевизор.

Формы подведения итогов:

- концерты;
- смотры;
- праздники;
- мероприятия с награждением активных участников коллектива;
- тесты.

Критерии оценки показательных выступлений.

Осанка – сохранение осанки в покое и в движении (плечи, грудь и подбородок выровнены, живот подтянут, хорошее положение тела).

Физическая подготовка – фигура, производящая впечатление физически подготовленного человека.

Артистичность – эмоциональность, обаяние, умение увлечь присутствующих.

Музыкальность – соответствие темпа музыки установленным требованиям, вступление в начало музыкальной фразы, соблюдение квадратов, соответствие характера музыки характеру движений, соблюдение установленного времени.

Техника исполнения – четкость линий, сила движений, четкость и амплитуда движений. В базовой аэробике руки не сгибаются в лучезапястном суставе, кисте не прогибаются. Пальцы сомкнуты или сжаты в кулак.

Синхронность – отсутствие не синхронных движений, соблюдение строя команды, четкое взаимодействие.

Несоответствие темпа музыки, выполнение элементов через такт, несоблюдение времени – могут привести к снижению оценки.

5. Список литературы

Литература для педагога.

1. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (от 11.12.2006 г. № 06-1844).
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Мякинченко Е.Б., Шестаковой М. П. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие. – М.: Планета фитнес, ООО УИЦ ВЕК, 2006.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Горбунов В.А., Демиденко О.О. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике. - Иркутск, 1999.
6. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех – Здоровье, 1993, № 1.
8. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика – Волгоград: Учитель, 2010.
9. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
10. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2004.
12. Прокопов К.М. Клубные танцы: она. – М.: Аст – 2005.

13. Рукабер Н.А. Авторская программа «Спортивная аэробика» – Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
14. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2000.
15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие. БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005.

Литература для детей и родителей

1. Буц Л.М. Для вас девочки. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех. – Здоровье, 1993, № 1.
3. Прокопов К.М. Клубные танцы: она. – М.: Аст – 2005.

6. Приложение 1. Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений:

№ п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0,5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неустойчивый выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).