


Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 61 с углубленным изучением отдельных предметов

Обсуждена
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 61
Протокол № 19 от 12.06.2023

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 61
Л.В. Гизенко
Приказ № 120/1 от 12.06.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 11 – 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Мамедова Софья Эдуардовна

город Нижний Тагил

2023 год

Содержание

1. Целевой раздел	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Планируемые результаты изучения курса	4
2. Содержательный раздел	4
2.1. Содержание общеразвивающей программы	4
2.2. Календарно-тематическое планирование	5
3. Организационный раздел	7
3.1. Учебный план, формы аттестации	9
3.2. Календарный учебный график	11
3.3. Система условий реализации программы	12

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, с учетом актуальных нормативно-правовых документов, регулирующих сферу дополнительного образования детей:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказа Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Направленность данной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Программа является модифицированной, разработана на основе программ Ушаковой И.Г. «Спортивная и фитнес-аэробика», Чепенко А.Р. «Фитнес-аэробика».

Актуальность

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Аэробика – это синтез гимнастики, танца и музыки. Фитнес-аэробика (оздоровительная аэробика) – одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование красивого тела, воспитание умения красиво двигаться. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Основу данной программы составляет ознакомление с многообразием движений и упражнений аэробики.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- двигательную активность;
- разнообразие движений;
- здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на двигательную инициативность и соревновательность учащихся, активизацию лидерских способностей, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом их двигательных потребностей. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

В условиях дополнительного образования обучение по данной программе основано на принципах добровольности и не предусматривает отбор детей.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что она включает относительно новое направление в спорте – оздоровительный фитнес, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Педагогическая целесообразность

Движение – основа функционирования, роста и развития еще не сформировавшегося организма ребенка. Малоподвижность чрезвычайно опасна для детей. В связи с этим фитнес-аэробика эффективна в борьбе со многими недугами. Занятия по программе гарантируют не только красивую осанку, но и профилактику многих заболеваний органов и систем организма в целом. Кроме того, занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст занимающихся с 11 лет до 13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Данный возраст является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

- повышение интеллекта;
- формирование нравственных ценностей;

- умение управлять эмоциями;
- физическая подготовленность.

Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление детей занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

Для детей в этом возрасте характерна ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характера, так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови. Это приводит к необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

В этот период необходимо особое внимание уделить стретчингу – системе растяжек. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту.

Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого обучающегося.

Главное требование, предъявляемое в этом возрасте, к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий. Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств.

Объём программы

Программа рассчитана на 1 учебный год, 128 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Уровень реализуемой программы – стартовый. Предполагается первоначальное знакомство с фитнес-аэробикой, формируется интерес к данному виду деятельности.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие и укрепление физического здоровья детей через занятия фитнес-аэробикой.

Задачи

Обучающие:

- изучение и освоение элементов фитнес-аэробики;
- формирование знаний об организме человека, включающие знания о здоровом образе жизни и мероприятиях, направленных на его поддержание;

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств обучающихся;
- развитие чувства ритма, способности согласовывать с музыкой свои движения;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности и дисциплины;
- организация взаимоконтроля и взаимопомощи;

- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- воспитание чувства уверенности в себе, контроль над собой, настойчивости в преодолении трудностей.

1.3. Планируемые результаты изучения курса

Предметными результатами освоения программы будут являться:

- знание специальной терминологии в области фитнес-аэробики;
- знание по организации здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- знание специальных упражнений для укрепления здоровья;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- изучение и освоение элементов разной степени сложности фитнес-аэробики.

Кроме того, предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

Метапредметными результатами освоения будут являться:

- соблюдение правил безопасного поведения на занятиях;
- знание основ культуры питания, режима дня, формирования здорового рациона, контроля веса.

Личностными результатами освоения программы будут являться:

- положительное отношение к занятиям фитнес-аэробикой;
- развитие самостоятельности и личной ответственности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание общеразвивающей программы

Раздел 1. Введение в программу

Тема 1. Введение в программу.

Правила техники безопасности и поведения во время занятий, санитарно-гигиенические требования. Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности, правила гигиены. Требования к форме и внешнему виду.

Раздел 2. Базовые элементы классической аэробики

Тема 2 – 3. Основные шаги.

Изучение основных шагов (step-touch, stepline, vistep и др.).

Тема 4. Положение рук.

Изучение положения рук (в кулачках, «заборчик», согнутое положение и др.).

Тема 5 – 6. Упражнения разминки.

Упражнения разминки (наклоны головы, вращение плечами, упражнения для рук,

наклоны корпуса, «Мельница», прыжки и др.).

Тема 7 – 9. Упражнения в партере.

Упражнение на развитие гибкости.

Тема 10 – 11. Прыжки, подскоки.

Разучивание видов прыжков и подскоков. Разножка, трамплинный и др.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 12 – 15. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, живота и груди.

Тема 16 – 19. Игровые упражнения, работа с предметом, упражнения для координации и ритма.

Тема 20 – 25. Упражнения на гибкость и силу.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 26 – 32. Базовые упражнения фитнес-аэробики.

Тема 33 – 39. Специальные упражнения спортивной аэробики.

Тема 40 – 44. Вспомогательные упражнения: степ-аэробика.

Раздел 5. Работа над композицией

Тема 45 – 47. Разучивание основных движений, связок.

Тема 48 – 50. Составление композиции, работа в рисунке.

Тема 51 – 54. Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением.

Тема 55 – 59. Отработка композиционного номера.

Раздел 7. Концертная деятельность

Тема 60 – 63. Выступления на итоговых праздниках.

Раздел 8. Подведение итогов

Тема 64. Итоговое занятие.

Выступление перед родителями.

2.2. Тематическое планирование

№ недели	Тема разделов и занятий	Количество часов
1 неделя	Введение в программу Введение в программу	2
	Базовые элементы классической аэробики Основные шаги	2
2 неделя	Основные шаги	2
	Положение рук	2
3 неделя	Упражнения разминки	2
	Упражнения разминки	2
4 неделя	Упражнения в партере	2
	Упражнения в партере	2
5 неделя	Упражнения в партере	2
	Прыжки, подскоки	2
6 неделя	Прыжки, подскоки	2
	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения	2
7 неделя	Общеразвивающие упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	2
8 неделя	Общеразвивающие упражнения	2

	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
9 неделя	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
10 неделя	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
	Упражнения на гибкость и силу	2
11 неделя	Упражнения на гибкость и силу	2
	Упражнения на гибкость и силу	2
12 неделя	Упражнения на гибкость и силу	2
	Упражнения на гибкость и силу	2
13 неделя	Упражнения на гибкость и силу	2
	Специальная физическая подготовка Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
14 неделя	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
15 неделя	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
16 неделя	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
17 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
18 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
19 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
20 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
21 неделя	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
22 неделя	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
23 неделя	Работа над композицией Разучивание основных движений, связок	2
	Разучивание основных движений, связок	2

24 неделя	Разучивание основных движений, связок	2
	Составление композиции, работа в рисунке	2
25 неделя	Составление композиции, работа в рисунке	2
	Составление композиции, работа в рисунке	2
26 неделя	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
27 неделя	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
28 неделя	Отработка композиционного номера	2
	Отработка композиционного номера	2
29 неделя	Отработка композиционного номера	2
	Отработка композиционного номера	2
30 неделя	Отработка композиционного номера	2
	Концертная деятельность Выступление на итоговых праздниках	2
31 неделя	Выступления на итоговых праздниках	2
	Выступления на итоговых праздниках	2
32 неделя	Выступления на итоговых праздниках	2
	Подведение итогов Итоговое занятие	2

3. Организационный раздел

3.1. Учебно-тематический план, формы аттестации

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Общее количество часов	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	--	входная диагностика
2	Базовые элементы классической аэробики	20	4	16	текущий контроль/ наблюдение/ тестирование
3	Общая физическая подготовка	28	6	22	текущий контроль/ тестирование/ наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	38	6	32	текущий контроль/ тестирование/ наблюдение

5	Работа над композицией	30	4	26	текущий контроль/ наблюдение
6	Концертная деятельность	8	--	8	выступления, коллективная рефлексия
7	Подведение итогов	2	1	1	итоговая диагностика
Итого		128	23	105	

Формы аттестации

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Аттестация проводится по этапам обучения (текущий, итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

Основные методы диагностики результата

- входная диагностика – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и творческих способностей детей;
- текущий контроль (наблюдение, анкетирование);
- итоговый – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Оценочные материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Форма оценки – балльная:

присутствует в полной мере – 2, присутствует недостаточно – 1, отсутствие – 0.

Организационно-волевые качества – способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течение заданного времени, преодолевать трудности (терпения хватает менее чем на половину учебного времени, более чем на половину, терпения хватает на всё занятие); способность активно побуждать себя к практическим действиям (волевые усилия побуждаются извне, самим ребенком, всегда самим обучающимся); умение контролировать свои действия (обучающийся постоянно действует под контролем извне, периодически контролирует себя сам, постоянно контролирует себя сам)

Ориентационные качества – способность оценивать себя адекватно реальным достижениям (самооценка: завышенная, заниженная, норма).

Поведенческие качества – отношение обучающегося к конфликту, спору (периодически провоцирует конфликты, сам не участвует, избегает, пытается уладить); тип сотрудничества (избегает участия в общих делах, участвует при побуждении, инициативен в общих делах) Отношение к другим людям – (обучающийся конфликтен,

равнодушен, открыт ко всем людям).

Тесты на общую физическую подготовку

- 1) step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы – подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
- 2) тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
- 3) sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
- 4) push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия:

- 0 – ОТДЫХ (ощущения, когда вы сидите или отдыхаете);
- 1 – ЛЕГКО (ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате);
- 2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО (ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями);
- 3 – ТЯЖЕЛЕЕ (ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете);
- 4 – ТЯЖЕЛО (ощущение, когда вы много пробежали);
- 5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО (максимум, ка будто вы очень много пробежали).

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о переутомлении).

3.2. Календарный учебный график

Начало учебного года: с 1 сентября 2023 года, с 1 сентября 2024 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2024 года, 31 мая 2025 года.

Продолжительность учебного года – 32 учебные недели.

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (участие в соревнованиях, турниры, товарищеские встречи и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
15.08.2023 – 10.09.2023	Набор детей. Проведение родительских собраний, комплектование учебной группы
11.09.2023 – 31.05.2024	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год обучения
11.09.2024 – 31.05.2025	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2 год обучения
01.06.2024 – 31.08.2024 01.06.2025 – 31.08.2025	Летние каникулы

3.3. Система условий реализации программы

Психолого-педагогические условия реализации программы

Методы обучения

Словесные методы:

- рассказ;
- беседа;
- голосовые сигналы (счёт, подсказки).

Наглядные методы:

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

Практические методы:

- комментированные упражнения; игры.

Технологии обучения: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимодействия, игровой деятельности, коллективной деятельности, информационно-коммуникационные технологии.

Формы организации двигательной деятельности

- групповые учебно-тренировочные занятия предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия позволяют определить эффективность процесса подготовки.

Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровым условиям включают:

- укомплектованность МАОУ СОШ № 61 педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации педагогических и иных работников МАОУ СОШ № 61;
- непрерывность профессионального развития педагогических работников МАОУ СОШ № 61.

Образовательная организация укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учётом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования») и профессиональный стандарт по соответствующей должности.

Образовательная организация укомплектована медицинским работником, работниками пищеблока, вспомогательным персоналом.

К реализации программы не допускаются лица, лишённые права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; признанные недееспособными в

установленном федеральным законом порядке; имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям образовательной деятельности (требованиям к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания ОО, его территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию); требованиям к санитарно-бытовым условиям (оборудованию гардеробов, санузлов, мест личной гигиены); требованиям к социально-бытовым условиям (оборудованию в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи); строительным нормами правилам; требованиям пожарной и электробезопасности; требованиям охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников ОО; требованиям к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств организации дорожного движения в месте расположения ОО; требованиям к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования ОО; своевременным сроками необходимым объемам текущего и капитального ремонта.

Здание ОО, набор и размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха, питания и медицинского обслуживания обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов деятельности для всех участников образовательных отношений.

Материально-техническое обеспечение программы

- помещение для занятий (спортивный зал);
- ноутбук/ПК;
- мультимедийный проектор;
- комплект звукового оборудования: аудиоаппаратура;
- видеокамера (для съемок и анализа выступлений);
- спортивные коврики, фитболы, скакалки, степ-платформы, гантели и др.
- мячи различного размера;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты.

Учебно-методическое обеспечение программы

Литература для педагогов

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. – С.- Пб., 2000.
2. Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности построения занятий оздоровительной аэробикой у детей // Аэробика. – М.: «Весна», 2001.
3. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С./ Методика преподавания аэробики в школе: Учебное пособие; под ред. Петрова П.К./УдГУ. – Ижевск, 2009.
4. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: «Феникс», 2001.
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: «Тера-Спорт», 2001.
6. Крючек. Е.С., Кудашова А.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. // Учебное пособие. – СПб.: «СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта», 1994.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: «Просвещение», 1994.
8. Мякиченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: ТВТ «Дивизион», 2006.
9. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. – М.: «Эксмо», 2003 г.
10. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2021г./Международная Федерация Спорта, 2021.
14. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с.

Электронные ресурсы

Всероссийская федерация спортивной аэробики www.fitness-aerobics.ru

<http://vk.com/aerobicudmOnline-revolution.ru>.

Литература для родителей и учащихся

1. Дмитриевская Л.И. Совершенная фигура: уроки Джейн Фонды. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М. «Флинта», 199.
3. Коломин Л.З. Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетик для идеальной фигуры. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003.
4. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабаров И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.: «Знание», 1989.

Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой. Информационно-образовательная среда ОО включает: комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий: компьютеры, иное ИКТ оборудование, коммуникационные каналы, систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной

информационно-образовательной среде.

Информационно-образовательная среда ОО обеспечивает: информационно-методическую поддержку образовательной деятельности; планирование образовательной деятельности и её ресурсного обеспечения; мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности; мониторинг здоровья обучающихся; современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации; дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов управления в сфере образования, общественности).

Эффективное использование информационно-образовательной среды предполагает компетентность сотрудников ОО в решении профессиональных задач с применением ИКТ, а также наличие служб поддержки применения ИКТ.

Финансовые условия реализации программы

Финансовое обеспечение реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы МАОУ СОШ № 61 осуществляется исходя из расходных обязательств на основе государственного (муниципального) задания учредителя по оказанию государственных (муниципальных) образовательных услуг.

Формирование государственного (муниципального) задания по оказанию образовательных услуг осуществляется в порядке, установленном Правительством Российской Федерации, органами исполнительной власти Свердловской области и органами местного самоуправления сроком на календарный год. Норматив затрат на реализацию дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы – гарантированный минимально допустимый объем финансовых средств в год в расчете на одного обучающегося, необходимый для реализации образовательной программы основного общего образования.

Задание Учредителя обеспечивает соответствие показателей объемов и качества предоставляемых образовательным учреждением услуг (выполнения работ) с размерами направляемых на эти цели средств бюджета.